



〒722-1701
広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

皮に、ゴボウの香りと美味しさと 栄養があると思います

私たちの畑で作っているのは、大浦太ゴボウ。ずんぐり型の太ゴボウで、柔らかさと風味は格別です。種まきは、春、4月。暖くなるのを待って、一番に種をまきます。ゴボウは湿地が苦手です。耕土が深く、水はけのいい土地を好みます。連作を嫌うので、“畑のどこに種をまくか”、毎年、頭を悩ませます。

間引き、草取りをして、6月頃には間引きゴボウの収穫が始まります。間引きゴボウは、エイッと力を入れて引き抜きます。秋になると、太くなったものをスコップで掘ります。でも、“ごぼう抜き”なんて大間違い。大きくなったゴボウは、折らずに掘るのが一苦労。冬になると、葉は枯れてしましますが、暖かくなって芽が始まる頃まで、収穫が続きます。

大浦太ゴボウの太いところのホクホクの食感を知ってから、私のゴボウの食べ方は変わりました。大切なことは、ていねいに泥を洗うこと。太いところは皮付きのまま輪切りにして、鍋物に入れます。ち

ょうど火が通ったタイミングで食べると、ホクホクとした食感とゴボウの香り。翌日の、おいしだしがしみ込んだ味も、また格別です。輪切りにしたゴボウは、ハンバーグと一緒に焼いても美味しいです。

大阪の、レストランカハラ森シェフに、おいしく食べるポイントを聞きました。

- きれいに洗って、皮付きのまま適当な大きさ(カハラでは1cm角の4cmの長さ)に切り、軽く塩をします。少し硬さが残るくらいまで蒸した後、太白胡麻油で炒め、塩をします。
- あく抜きは一切しません。太いところのすの部分は取ります。細いところはそのまま同じように使います。
- 皮はむかない方がいいと思います。皮にゴボウの香りと美味しさと栄養があると思いますので！

さっそくその通りにしてみました。塩でゴボウの甘みが引き出されるのでしょうか。ゴボウの美味しさ再発見…です。(N.Y.)



同じ品種ですが、
違う野菜に見えます。

ほうれん草

左はハウスの中で育ったもの、右は露地の畑で育ったものです。同じくらいの大きさになりましたが、種まきの時期は1ヶ月強ほど露地の方が早いです。露地のものは、茎が太く、葉も肉厚で、寒さに耐えるために甘みも強くなります、ハウスのものは、短期間で育つので、アクが少ないです。



寒くなってきて、
一段と甘みが増してきました。

あぶら菜

種子から油(菜種油)が取れるので、アブラナと呼ばれています。古事記の時代から薬物野菜として栽培されていて、油を取るようになったのでは江戸時代からだそうです。小松菜、水菜、白菜などもアブラナの変種です。他の品種と交雑するので、あぶら菜にもいろいろ種類があるようです。霜に当たると甘みが増し、おいしくなります。



畑はすっかり雪景色。
野菜を探しながらの収穫です。

今年は雪が多いです

この数年、雪の少ない冬が続いていましたが、今冬は、雪の降る日が多いです。1月14日は30cm、1月28日は15cmの積雪でした。これだけ積雪があると、畑ではどこに何があるのか、どこまで収穫が終わっているのかわからなくなってしまっているので、目当ての野菜を探しながらの収穫になり、手間がかかります。早く春にならないかなあ。

アンケートのお返事ありがとうございました。 その3

皆さんからの“おすすめのレシピ・夏野菜編”を紹介します。

- **コリンキー**はいちょう切りか、さいの目に切って、梅干しサラダにしてみました。刻んだ梅干しとポン酢で和えるだけです。ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうでサラダにしても美味しいですが、うちの子どもたち(高1男子と小6女子)には梅味がうけました。コリンキーの梅和え、食べたくなくなってしまいました…。あと半年は待たないと。
- **四角豆**も、初めは外見に驚きましたが、山本さんにいただいたレシピに助けられ、美味しくできました。ちょっと苦みがあるので(そこがいいのですが)ツナやハムなどのタンパク質系や、マヨネーズと組み合わせると食べやすいでしょうか。実際、小学生たち8人ぐらいが「おいしい！」と食べていました。中に入っている小さい豆も見つけて、喜んでました。(東京都 Uさん)
- ゆるベジのあな吉さんの万能ダレ(ニンニク1片、シヨウガ1/2片、しょうゆ1カップをミキサーでガーッとかけるだけ)と**シシトウ**の組み合わせがよかったです。シシトウを炒めた後に、万能ダレを入れてさらに炒めます。万能ダレ+シシトウ+ミョウガ+ちりめんじゃこ+ナスの Pasta もおいしかったです。万能ダレはピーマンでも何でも合います。(広島市 Iさん)
- **シシトウとナス**を素揚げにして、煮浸し。**オクラ**はきざんで、塩もみして梅で和える。(広島県 Tさん)
- **米なすのステーキ**
せっかく立派な米なすなので、縦に2つに切って焼き、味みそをのせて食べると、アツアツで絶品。
- **米なすのチーズ焼き**
チーズがのせやすいよう2cmくらいの厚さに切り、ピザ用チーズをのせ、だししょうゆをかけていただく。和洋のコンビがいい！(名古屋 Mさん)
- クロド ミャンさんのレシピ、作ったなかで気に入ったのは、**ズッキーニ**のフリット。ソテーもよくします。あれば、バルミジャーノをすり下ろしてかけて食べます。**葉タマネギ**のグリル、根っこの部分が美味しいのは、目から鱗でした。
- **シシトウ**を焼き網にのせて、直火焼きするのは、実家の夏の定番です。お醤油たらし、花かつおをかけたりにしています。子どもの頃は、これが夏の食卓に毎日出たから、とーっても嫌いでした。が、今は懐かしいですね。
- **ピーマン**を5mm幅、食べやすい長さに切り、豚バラ薄切りか豚切り落としなどと炒め、塩こうじで味をつける。ゴマ油を使うと風味良いです。ピーマンがたくさん食べたくなくなります！
- **ピーマン**又は**シシトウ**を食べやすい幅に長く切り、鍋に入れ、かぶるくらいのだし汁、しょう油少し、しらすを入れ、サッと煮る。クタクタに煮ても美味しいです。(広島県 Oさん)
- **緑色のナス**を小さく切り、煮て、トマト、ひき肉と合わせると、トロツとして、手間をかけなくてもとてもおいしかったです。そのままカレー、シチューに。(広島市 Bさん)
- **野菜のオイルグリル ハーブ味**
天板に野菜(カボチャ、ナス、キノコ、パプリカ、アスパラなど)を並べ、ハーブソルトをかけ、オリーブオイルを回しかけ、ローズマリーとタイムをのせてオーブンで焼く。好みでレモン汁をかけて食べる。(広島県 Kさん)
- **ズッキーニ、ナス**など、太めにスライスして、塩、こしょう。グリルで焼くだけ。(広島市 Iさん)

メッセージをありがとうございました！

- **ルッコラ**は生のまま、ざく切りにして、ポテトサラダに混ぜます。私はおおざっぱに熱々のジャガイモに混ぜて味付けするのですが、一口大のハムと一緒に入れてもおいしいです。味付けは、塩、こしょうとマヨネーズを少しです。(東京都 Uさん)
- 生力きのおろしマリネ、好評です。**赤い辛味大根**のすりおろしに、塩、砂糖、赤ワインビネガーを混ぜる。量はお好みで。強めの方がオイシイ。生力きの上にたっぷりかけしばらくおく。オリーブオイルをたらして、お好みで青ネギや唐辛子を散らす。生力きがオススメですが、ナマコ、タコ、貝類、何でもいけます。しょうゆを入れない方がワインがすすむ気がします。(広島市 Aさん)
- 今年は**人参**の美味しさを再発見し、生でポリポリ食べています。**からし菜、わさび菜、ロケット**等美味しいですね。サラダや、ベーグルにベーコンや生ハムと一緒に食べています。(神奈川県 Yさん)
- **ラディッシュ**は、葉付きのまま洗って、熱湯(塩少々)の中にドボン。すぐに引き上げて冷水に取る。粗熱が取れたら、おいしい塩をかけて食べる。お好みでオリーブオイル、または、ごま油をたらり。
- **にんじンドレッシング**、これは我が家の定番です。**にんじんの胡麻和え**も、定番中の定番。胡麻和えをクリームチーズとパンに乗っけるのは、ワインにもぴったりです。ハンバーガーにもこれをはさみます。<http://blog.livedoor.jp/kinotable/>
(広島市 Sさん)