



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

E-Mail farm-O1@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

あたりまえを もっとおいしく

11月14日、畑に初霜が降りました。突然、あられが降ってくる日があったり、朝、うっすらと雪が残っていたり、今年も冬の訪れは早いようです。

「いつも新鮮です」「おいしいです」など、今年もたくさんのアンケートのお返事をいただき、ありがとうございました。季節によっては、同じような種類の野菜が入っていて使いずらかったり、「もっといろいろな種類の野菜を食べてみたい」という声もいただきました。「何もしない方が、おいしくいただけます。素材そのものを生かす食べ方が、おいしいです」といううれしい声には、頭が下がるとともに、身の引き締まる思いです。

何をどう食べるかは、ある意味、生き方、暮らし方。畑とともに暮らすようになって、そう感じるようになってきました。

土鍋の中に、ざく切りの白菜とベーコンを入れて、少量のお酒と塩をふって、ストーブの上ののっけて作る白菜の蒸し煮、人参とレーズンのサラダ、蒸しただけのサトイモなど、ますます簡単な(?)うちの

定番料理。思っていたものが、思っていたとおりのいつもの味だった時、“うちの味”がおいしいなあって感じます。

珍しい野菜を探して作ることはもちろん、あたりまえの野菜をもっとおいしく作ることができるよう、これからも挑戦あるのみです。(N.Y.)

お世話になったあの人へ

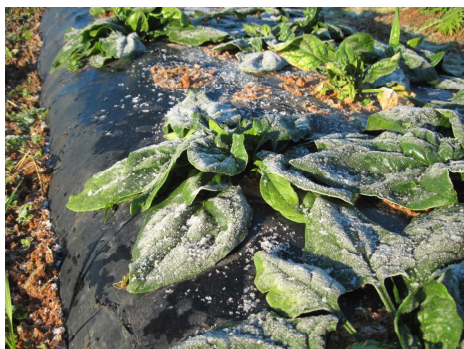
冬の野菜セット

2,000円(送料別)

大根、人参、白菜、太ネギ、
大浦太ゴボウ、カブ、赤カブ、
ホウレン草、水菜などが入ります。

※送料は、
中国地方 500円 関西地方 600円
中部地方 700円 関東地方 800円

※内容は収穫時期によって
変わることがあります。



冬野菜の代表格。
寒さで、おいしくなります。
ホウレン草

今までアカザ科とと思っていましたが、今回調べてみるとAPGⅢでは、アカザ科が無くなりヒユ科に統合されて、ヒユ科ホウレン草属の植物になっていました。原産地は、中央から西アジアで、初めて栽培されたのは、おそらくはペルシア地方と考えられています。

気温が低くなるこれからの時期は、生育期間が長くじっくりと育つので、味が濃く、甘みも増して、ホウレン草のおいしい季節です。



じっくり大きくなるので、
緻密で味が濃く育ちます。
ラディッシュ(二十日大根)

アブラナ科大根属の一年草。2cm程度の球形から楕円形。皮は赤が多いですが、白、黄、紫色などの色もあります。

暖かい時期だとその名の通り、種まきから20日くらいで収穫できますが、この時期、収穫まで2ヶ月近くかかります。

サラダや酢の物の他、スープに入れたり、炒めたりしてもおいしく食べられます。Cookpadで検索してみてください。

年末年始のお休みについて

12月28日(土)から
1月4日(土)まで
野菜の出荷をお休みさせて
いただきます。

野菜セットのお休み・変更などありましたら、一週間前までにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

今年も一年間、本当にお世話になりました。
新しい年もどうぞよろしくお願
いいたします。

アンケートのお返事ありがとうございました！

畑の野菜のおすすめレシピをご紹介します。

□ グリーンズムージーと蒸し野菜をよくします。

グリーンズムージーは、ネギ系、大根系、芋系以外のたいていの野菜と果物で作れますが、基本はリンゴ、バナナ、キウイ、葉物はホウレン草、小松菜、水菜ですね。

中里園子さんの「グリーンズムージーをはじめよう」が、基本を押さえるのに良いかと思えます。マンネリ化してきたら、「スムージーの食材便利帳」(いとうゆき)というのにも役に立ちました。(広島市 Tさん)

□ 去年も書きましたが、何もしない方がおいしくいただけます。素材そのものを生かす食べ方がおいしいです。

ねぎソース、お料理教室「おいしいテーブル」で好評でした。ブログにレシピをアップしました。

<http://kinotable.blog.jp/archives/51743509.html>
(広島市 Sさん)

□ 50℃洗いで、スチームオーブンで、チーズと一緒にコトト焼かしております。(大阪府 Gさん)

□ せっかくの貴重な無農薬野菜なので、生で食べられるものはドレッシング等何もつけずに、できるだけ生で食べています。おすすめは「にんじん」です。味もおいしいけど、香りが抜群です。(広島市 Mさん)

□ 人参をスライサーで細長くおろし、ポン酢とオリーブオイルをまわしかけ、黒コショウ粗挽きをふる。「うまし！」葉物やパプリカでもします。豆腐を加えると、ボリュームが出ます。(広島市 Yさん)

□ 人参のシリシリ

人参をシリシリ器で粗めに細切りにつき、ごま油で炒めて、ナンプラーで味付けすると、あっさりしたシリシリになります。

ゆで野菜の塩糍あえ

キャベツ、アスパラ、ブロッコリー、インゲンなどをゆがいてザルに上げ、切って、水気をしぼり、重量の1割の塩糍で和える。(広島県 Kさん)

□ にんじんシリシリ

人参を細切りにして、塩少々を加え、ふたをして弱火で火を通す。最後にしょう油を少し。

小松菜しょうゆのみ

さっとゆでて、熱いうちにしょう油を少し垂らす。冷めると小松菜の甘みがひきたっておいしいです。

ピーマン塩いため

大きめに切って、浅く火を通し、ハーブソルトをふって食べる。

ごぼうの肉巻き

あの太さを生かして作っています。

①ゴボウを煮る。(煮汁はけんちん汁に入れて飲んでも可)

②豚か牛肉で巻き、フライパンで焼く。

③しょう油、みりんのタレで煮からめる。

④冷めたら切り分ける。串に刺すことも。

かぶの網焼き

薄くスライスして、網で焼く。(神戸市 Kさん)

□ 野菜自体がおいしいので、特に料理しないです。

先日は、カブ、カブの葉(少しゆでて刻んだもの)、からし菜とツナをあえて、少量のマヨネーズ、しょう油、オリーブオイル、酢、黒コショウのドレッシングで食べました。あ〜、おいしかったです。(広島県 Kさん)

□ 毎度ですが、大根葉、人参葉のじゃこふりかけ。

カブ、昆布茶で和え物、少しのポン酢で。うまい！(広島県 Kさん)

□ 小カブ 炭酸衣のフリット

①まず、カブと葉を切り離し、カブの皮をむきます。

②葉はさっと湯通しし、水分を取ってザク切りにします。

③カブの皮を干切りにして②とあわせ、塩で味を調えます。

④カブはたてに4等分します。

⑤小麦粉に炭酸水を入れて衣とし、粉をまぶしたカブをからめ、160℃の油でゆっくりじっくり揚げます。5~6分目安。

⑥③の水分をよくしぼり皿に盛り、⑤を乗せます。

あればゆずの皮をふりかけます。(東京都 Mさん)

□ 今年は、冬瓜を何回か送っていただき、保存がきくので重宝でした。薄く平らに切って、フライパンで鶏ももひき肉と一緒に炒め、甘味噌をからめてマーボー風にして食べたらおいしかったです。(愛知県 Mさん)

□ 冬瓜、以前は和風の味付けのみで食べていました。最近では、スープの具にすることが多いです。ミネストローネもおいしいですが、マイブームは中華味のスープです。冬瓜ときのこ、長ネギたっぷりに、鶏肉を入れ、ショウガを効かせると、とてもおいしく体が暖まります。マーボー豆腐に入れても口当たりが良く、とてもおいしいです。(広島市 Bさん)

□ 冬瓜①

少し薄めにスライスして、きのこやベーコンと一緒に、ペペロンチーノ風の Pasta であっさり食べています。

冬瓜②

鶏のつみれと一緒に中華スープで柔らかく煮込んで、豆板醤を加え、ピリ辛スープにしてもおいしかったです。

紫イモは、一口サイズにカットしてアルミホイルでまいて、ごはんを炊く時に炊飯器に入れると、ごはんと一緒に「ふかし芋」のようにできるので、お弁当に入れたり、おやつ風に食べています。そのままでも十分甘くておいしいです。(広島県 Mさん)

□ 四角豆を蒸して、豚こまと炒め、塩糍少々で味付ける。蒸すとより甘みが出るようです。

太ゴボウをビーフシチューに入れます。大根も入れる時もあり、おいしいですよ。冬瓜もやってみようかと思っています。(広島県 Oさん)

□ ゴボウのスープ、大変好評です。(広島市 Nさん)

※今回ご紹介できなかったものは、次号で紹介させていただきます。