



〒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/>

寒空の下、 おいしげに、楽しげに

氷点下の朝は、いつもゴボウ掘りからスタートです。私たちが作っているのは、短根品種の大浦太ゴボウ。太くなるとすぐ入るのが特徴で、すぐ入っても食感や味は変わらないおいしいゴボウです。「頭から湯気が出る〜！」と着込んでいた上着を脱ぐ頃には、ポカポカと体が暖まってきます。

1996年に広島市内から旧世羅西町に引っ越し、一年間の研修の後野菜作りを始めて、18回目のお正月を迎えました。粘土質の赤土の畑は、今も野菜の作りやすい畑ではありませんが、野菜はじっくりと育ち、甘みやコクのあるおいしい野菜が育ちます。

今年も、私たちの畑の野菜たちを、どうぞよろしくお願ひいたします。

(N.Y.)



ゴボウ掘りに大活躍のスコップたち

12月12日
2cmの雪が積もりました



標高300m程の家の周りでは雨でも、標高500mの山のとっぺんにある畑に行くくと雪でした。

雪の量は多くはありませんが、畑の気温は、広島市内の気温よりだいたい5℃くらい低いです。

1月は
氷点下の朝が続きます



3月～4月にかけて収穫予定の大根には、トンネルをかけました。

11月に定植したタマネギや、小さな芽を出したエンドウ豆、ニンニクやワケギなども雪の下で越冬中です。

[1月の野菜]

□露地の畑は、天然の冷蔵庫。

*土の中には・・・

人参やゴボウ、辛味大根など

*地面の上には

白菜やネギ、ハウレン草など

凍ったり溶けたりしながら、寒さに耐えています。

*トンネルの中には

寒さで葉が傷みやすい水菜

□ハウスの中には

ハウレン草やコマツナ、水菜、

小カブ、わさび菜、からし菜、

ロケット、ラディッシュなど。

加温はしていないので、朝夕は氷点下です。

TonchanのQ&A ～ 野菜の不思議 ～

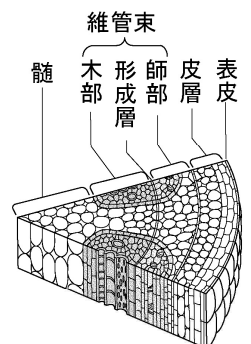
Q. ホウレン草の“アク”って何ですか？

ほうれん草のアクは、主に水溶性のシュウ酸水素ナトリウムです。シュウ酸塩は量の多少はありますが、ホウレン草だけでなくパセリ、ネギ、トマト、ニンジンなどほとんどの野菜に含まれています。生の(アク抜きしていない)サトイモやコンニャクイモは難溶性のシュウ酸カルシウムの針状結晶を含んでいて、誤って摂取すると痛みを感じ、場合によっては浮腫を生じることがあります。

水溶性・難溶性どちらのシュウ酸塩も、カルシウムの吸収を阻害したり、体内に蓄積することで結石の原因になったりします。

Q. ホウレン草の茎は、ストローみたいに中が空洞なのは、なぜですか？

ホウレン草などの双子葉植物では、維管束がほぼ一円筒上に並ぶことが多く、その外側の組織を皮層、内側の組織を髄と呼びます。維管束の近くには繊維細胞や厚角細胞があって茎の強さを支えているのに対し、髄は大きくて細胞質が少ない柔組織からできていて、ある程度茎が太くなると細胞が壊れて中空になるものが多いです。このため、ほうれん草の茎にも空洞ができています。



アンケートのお返事ありがとうございました！ その2

畑の野菜のおすすめレシピ&お便りをご紹介します。

□かんたんさつまいもの大学いも

子どものお弁当に。

- ①さつまいも(中1本)は、1cmの角切りにして水にさらす。
- ②①の水気を切り、耐熱容器に入れラップし、500Wで2分加熱。
- ③フライパンにバター大さじ1を熱し、②を入れる。
- ④はちみつ大さじ1、しょう油小さじ1、ごま塩を加えて混ぜて出来上がり。

「あ〜るママ オフィシャルブログ」より

(神奈川県 Yさん)

□里いもの皮の天ぷら

皮も残さず食べられるヨ！

- ①里いもの皮をきれいに洗って、皮をむきます。
 - ②塩をしてしばらくおいておく。
 - ③水気が出てきたら、小麦粉をふりかけて、一つ一つバラバラにして、油でカリッと揚げる。
- 酒のつまみにもなって、Goodですよ。
子どもたちは、中身より皮の方が大好きです。

(岡山県 Nさん)

□山本さんの野菜、みずみずしいので、サラダにして食べることがあります。

冬瓜は、皮を厚くむき、うすくスライスして塩もみ。ツナ、ホタテ(缶)、カニかまなどと、マヨネーズ+ゆで玉子、オリーブオイル+クリームチーズ、黒コショウ。

レタスを添えて食べたりします。キュウリより歯ごたえがあります。

水は出やすいですが、ぬか漬けにしてもおいしいです。

(奈良県 Tさん)

□**ごぼう**と人参を薄味できんぴら風に炒めてから、かき揚げにするのもおいしいです。でも、子どもはごぼうをシンプルに天ぷらにして、カレー塩で食べる方が好きなので、ごぼうの取り合いです。
(大阪府 Mさん)

□夏場の野菜の**そうめん瓜**ですが、一つをゆでてほぐすと沢山になり、一度に食べられないので、少しずつ分けて冷凍して、すまし汁にして、ちょっと簡単なお吸い物になります。
もう一つは、春巻きの中の具として活用。豚肉とピーマン、しめじ、人参と一緒にごま油で中華風に味付けしたものをに入れて揚げると、とてもさっぱりとした感じでいくらかでも食べられます。もし、物足りない場合は、春雨と混ぜてもおいしく仕上がります。
(広島市 Kさん)

□皆さんのレシピ、楽しいですね。生で食べるのが一番！の声が多いようですが、本当に同感です。生で食べられるものは、できるだけそうしています。
となると、私はサラダになるんですが、手を抜いているわけではなくて、体が欲する食べ方だと思っています。でも、生で食べられないものもありますよね。
生で食べられない**里いも**は、最近、よくするのは、蒸して、皮をむき、一口大に切って、煮えた鰹だしに入れて、だしと同量の豆乳と、お味噌汁と同じように白みそを入れて、一煮立ち寸前まで煮ます。煮えすぎると、モロモロになってしまうので。里いものかわりに、かぼちゃですするのも大好きです。
(広島県 Oさん)

■畑の日記、楽しく見ることができました。“テントウ虫の幼虫”、畑ならではのひとこま、初めて見ました!! “菜の花”は、いつも少しコップに入れて飾って楽しんでますよ。それにスイスチャードもカラフルで…。久しぶりに“そうめん瓜”が入っていて、食感を味わって食べました。おいしかった!!

(奈良県 Tさん)

■野菜ブームと言えば、東京都内、中心部でもあちこちで催されるマルシェ、大変な人出。鎌倉の連売、大原(京都)の朝市、高知の朝市、どこへ行っても老若男女、とてもにぎわっています。10年前くらいとは、えらく違ってきます。野菜ブラヴァ！ってカンジ。眺めてるだけで健康になった気持ち。
(広島市 Kさん)

■いつもありがとうございます。赤ちゃんの時から、山本ファミリー農園さんの野菜を食べている息子が一番好きな野菜の“おかず”は、ほうれん草のおかかあえです。野菜好きのまま育ててほしいです。

(大阪府 Mさん)