



〒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](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

## 凍えるような寒さの中から、 おいしい野菜が生まれます

白菜になるかどうか心配していた晩生の白菜が、ゆっくりと巻いてきています。9月初めの種まきから約5か月。寒さの中で時間をかけてじっくりと育った野菜の味は、この季節ならではのおいしさです。

この冬は、今のところ雪の量は少なく、積もっても数日で溶けています。何日も野菜が雪に埋もれたままということはありませんが、毎日、朝は氷点下。凍っていたり、雪に埋もれている時には収穫が難しいので、お天気と相談しながら収穫しています。

1月末から、4～5月に収穫するハウレン草やレタスの種まきを始めました。2月になると、コールラビやキャベツ、ブロッコリーなどの種まきも始まります。(N.Y.)



出番を待つ白菜たち

### 露地の人参も さ・む・い



人参は、だんだん残りが少なくなってきました。今、畑にある人参がなくなった後は、春になって種まきをする人参が採れるようになるまで、しばらくの間、人参はお休みになります。

### ハウスの中の小カブ 何だか、変?



そうです。葉っぱが下がっているのが変ですね。氷点下の冷え込みで、葉が凍っています。

太陽が出てハウスの中が暖かくなってくると、葉は元通りピンと立ってきます。

### [2月の野菜]

□1月と同様、露地の畑には、人参やゴボウ、辛味大根、白菜やネギ、ハウレン草、水菜など。

□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、ロケットなど。

\*ハウスの中の野菜には、虫のついてるものが出てきています。よく洗ってから使ってください。

## TonchanのQ&A ～ 野菜の不思議 ～

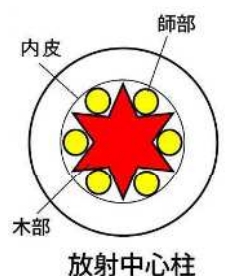
Q. ゴボウのアクって何ですか？

ゴボウを切るとその断面がすぐに茶色になることから、ゴボウにアクがあるといわれていますが、その成分はクロロゲン酸というポリフェノールの一種です。ゴボウにはほうれん草のようなアクの成分はほとんど含まれていないそうです。

クロロゲン酸や香りの成分は、表皮の下に多く含まれているので、皮はむくのではなく、タワシや包丁の背で軽くこそぐ程度がよく、水にさらさずそのまま調理したほうが栄養分をしっかりと摂れます。ただし白く仕上げたい場合は、変色を防ぐために水や酢水にさらしてから使うといいです。

Q. ゴボウのスはどうしてできるのですか？

ゴボウ、大根や人参だけでなく多くの野菜が属する維管束植物(藻類、コケ類を除く植物)の根は、中心にある木部が放射状に腕を伸ばして、その腕と腕の間に師部が存在する放射中心柱を形成しています。木部と師部の境目が形成層(細胞分裂をしている層)です。木部が肥大するにつれ、木部の細胞間に隙間ができ、その部分の組織が木質化(細胞壁にリグニンが沈着して、組織が堅くなること)して柔細胞で充填されたり、スが発生します。





[1月の畑] ゴボウや白菜、ネギ、辛味大根、ハウレン草、人参などが植わっている畑です。4枚ある畑のうちの1枚で、100m×80m(約8000㎡)程の広さです。周りをイノシシ除けの柵で囲ってあります。

## うちのゴボウのこと…

### ●作っているのは、短根品種の大浦太ゴボウです。

太くなるとすが入るのが特徴ですが、すが入っても味や食感は変わりません。太いものは、直径10cmくらいになります。見かけはごつごつしていますが、香りが良く、柔らかいゴボウです。

短根とはいえ、長いものは40cm以上になるので、折らないように掘るのは一苦労です。スコップで掘るのですが、これまでに何本も、スコップが壊れてダメになりました。

連作を嫌うので、毎年、違う場所で作っています。



掘ったゴボウは、水で泥を洗い流します。



冬は、葉はすっかり枯れています。

### ●種まきは春、4月

種は好光性。最初はゆっくりと大きくなります。6月頃から間引き菜で茎と葉を、続いて間引きゴボウで収穫します。

冬になると、葉はすっかり枯れてしまいます。雪が積もった時に掘る場所がわからなくなならないように、目印の棒を立てています。

春が近づいてきて、また新しい芽が伸びてくる頃まで収穫します。



ひっくり返してみたら食われてた！

### ●皮ごとおいしく

太いところも、細いところも、ていねいに洗って泥を落とし、皮ごと使います。基本的にあく抜きはしません。

太いところは大きめに切って、煮しめなどに。ホワイトシチューやおでん、鍋物にも入れます。1cm位の輪切りにして、ハンバーグを焼く時に一緒に焼いたゴボウは、存在感があります。

細いところは笹がきや斜め薄切りにして、味噌汁に。さっと煮たゴボウの香りが引き立ちます。