

しばらくの間、 野菜の少ない時期が続きます

2月になって10日間程、畑が雪に覆われたままの日が続きました。やっと雪が溶けてホッとしたら、雪の中から出てきた菜っぱをねらって、ヒヨドリがやって来ました。集団でやって来るヒヨドリは大食いで、ホウレン草や白菜はもちろん、冬越し中のエンドウの葉っぱまで、遠慮なく食べてしまいます。

冬越しのゴボウにも芽が出始め、3月～4月にかけては、野菜の少ない時期が続きます。その日の出荷が終わると、今日も野菜があってよかった…と、顔を見合わせる3月です。

3月になると、ジャガイモは日光に当てて催芽開始。中頃には、ハウスの中に植えるズッキーニの種をまきます。畑が乾いてトラクターが入ることができるようになると、3月の畑は忙しくなります。(N.Y.)



ネギも鹿(?)が食べるので、囲ってみたのですが…。

2月は 雪の日が続きました



冬の間は、露地の畑では種まきや苗の定植ができないので、ハウスの中で葉物を作っています。

この後、このハウスの中には、ズッキーニを植える予定です。

雪に埋もれても がんばれ！大根！



野菜の少なくなる3月～4月に採れるように、昨年10月に種をまいた大根。大根間引き菜→間引き大根→大根と収穫していきます。

[3月の野菜]

□露地の畑には、ネギ、ホウレン草、水菜、大根間引き菜など。ワケギやアサツキ、菜の花などが、採れるようになってくる予定です。

□ハウスの中には、ホウレン草、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. ネギには細くて青いものと、太くて白いものがありますが、どう違うのですか？

青ネギ(葉ネギ)は、地上部に伸びる葉身を、白ネギは地下にある葉鞘を利用しています。ネギは冬には地上葉の生長を抑制し、地下葉鞘に養分を蓄積するという越冬休眠性をもっています。充実した葉鞘が必要な白ネギは、休眠性の高い品種を、葉の必要な青ネギは、休眠が少ないか非休眠性の品種を使います。どちらもタマネギやニンニクなどと同じ、ヒガンバナ科ネギ属の植物です。

どちらのタイプのネギも、甘く美味しいのは晩秋から春先です。冬のネギは葉を凍結から守るため、内部に卵白のような粘性物質を分泌します。これが冬のネギ特有の美味しさの源になります。

Q. ネギの葉の中にあるネバナは何ですか？ 食べることができますか？

ネギの緑の葉身部にあるネバナの物質は、糖を多く含んだ糖タンパク質で、ムチンと呼ばれています。夏にはあまり見られませんが、気温が下がるにつれ増加してきて、葉身を凍結から守る働きがあるといわれています。山芋、里芋、オクラ、モロヘイヤなどにも含まれています。

ムチンには、胃の粘膜をうるおし、保護する働きがあります。肝臓や腎臓の機能を高める作用もあっていわれていますので、ぜひ食べてください。

春先に出てくる分葱(ワケギ)にも含まれています。



[2月の畑]

雪解けのしましま模様が見えてきました。
雪は、うねの日の当たる側から溶けていきます。



Tonchan風お好み焼き

キャベツなしで、 広島人の愛するお好み焼きを作ります

名古屋で生まれ育った私にとって、広島のお好み焼きは驚きでした。山盛りのキャベツに、焼きそばやうどんが入ってボリューム満点。とろっとしたお好みソースがかかって、これが“広島風”だよなって話をしたら、「お好み焼きとはそういうもんじゃ。“広島風”じゃあない」と、広島人Tonchanは熱く語り始めました。

そんな広島人の愛するお好み焼きが、私も大好き。毎週だって食べたいと思うのですが、畑にはキャベツがない…。ネットで覆っておけば、これまでは大丈夫だったのですが、今年はネットのすそを持ち上げて、キャベツになる前に鹿が食べています。

でも、キャベツがなくても大丈夫！ ザクザクと切った菜っばにネギをたっぷり入れて、“わが家風”のお好み焼きを作ってみましょう。

コツは、弱火でじっくりと野菜を蒸し焼きにすること。フライパンひとつで作ることができます。

作り方

1. ボールに刻んだ菜っばとネギを入れ、小麦粉をまぶします。
菜っばは、水菜や白菜、大根葉などでもOK。
小麦粉の量は、野菜にまんべんなくまぶさるくらいです。(写真1)
2. 卵1個を加え、水を加えてよく混ぜます。水の量は、ボールの底にとろっとした生地が少しあるくらい。小麦粉と水の量は、何度か焼いてみて、お好みの量を見つけてください。(写真2)
3. フライパンに油をひき、焼きそば一玉を炒めます。
4. 弱火にして、焼きそばを丸く広げ、その上にひき肉を広げて乗せ、かつお節、塩、コショウを振ります。
5. その上に2のボールの中身を広げて乗せ、さらにひき肉を乗せて、塩、コショウを振ります。(写真3)
6. 上にのせたひき肉が白っぽくなるまで、ふたをして10分くらい焼きます。火加減は、強めの弱火くらい。焼きそばにカリッとしたこげ目がつくくらいです。(ここがポイント！)
7. ひっくり返して、底がカリッとなるまで、ふたをせずに焼きます。



写真1



写真2



写真3