



〒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/>

食べることを大切に思う

「スーパーではあまり見ない野菜など、最初はどうやって食べようかと思いましたが、今では変わった野菜の料理も、定番メニューができました」

「次男が農業高校に入りました。食べることを大切に思ってくれているのだと、本当にうれしいです。生まれる前から山本ファミリー農園の野菜で育ったおかげかもしれませんね」など、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。

続けて食べてくださっていることで、私たちは野菜を作り続けることができ、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。野菜作りは毎年同じようにはいきませんが、どうぞ長い目で見ておつきあいくださいますようお願いいたします。

(N.Y.)



ホウレン草のおいしい季節です。
これは、赤茎ホウレン草。

年末年始の お休みについて

12月27日(土)から
1月3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、お世話になりました。
新しい年もどうぞよろしくお祈りいたします。

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。

[12月の野菜]

□露地の畑では、
白菜、人参、大浦太ゴボウ、
大蔵大根、黒丸大根、紅丸大根、
紅心大根、辛味大根、
ホウレン草、赤茎ホウレン草、
小カブ、太ネギ、キクイモなど
が収穫中。

□ハウスの中では、
コマツナ、水菜、カブ菜、
からし菜、わさび菜、
ロケット、春菊などの葉物と、
ラディッシュが採れるようにな
ってくる予定です。

TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. 大根の辛味と甘みの元は何ですか？

大根おろしの辛味成分は、イソチオシアネート(辛子油)で、わさびや辛子の辛味成分の仲間です。すり下ろす前の大根には、イソチオシアネートではなく、グルコシノレート(辛子油配糖体)が含まれていて、これがミロシナーゼという酵素の働きで、イソチオシアネートに変化し、辛味を感じるようになります。グルコシノレートは、辛味大根では全体に含まれていますが、他の大根では頭部より尾部に多く含まれています。このため尾部が頭部より辛味が強くなります。

甘み成分は、還元糖(ブドウ糖や果糖など)で、頭部に多く尾部に少なく含まれています。そのため尾部より頭部が甘く、大根おろしに向いています。

Q. 大根の辛味を少なくするには、どうしたらよいでしょうか？

辛味大根は全体が辛いですが、辛味大根以外の大根では、大根の頭部を使って大根おろしを作ると、辛味が少なく食べやすいです。

辛味大根や、大根の尾部を使った大根おろしは、辛味成分(イソチオシアネート)に揮発性があるので、すり下ろしてから充分時間をおけば、辛味が抜けます。加熱すると揮発が促進されるので、電子レンジで少し温めると、鍋で軽く煮ると、短時間で辛味を抜くことができます。

そのほかに辛味を抜く方法として、酢や塩を添加する方法が知られていますが、実際に辛味成分が少なくなるのではなく、強い酸味や塩味によって、辛味が感じにくくなる事が分かっています。



[11月の畑]

左側のうねのタマネギの苗は、しっかりと根を張ってきました。
中央のカボチャとヒマワリのあとに、トラクターを入れて耕しました。
中央右のネギ、ハウレン草、カブ、白菜、大根などは、大きくなってきたものから収穫中。
右端のゴボウは、引き続き間引きゴボウで収穫中。

アンケートのお返事ありがとうございました！

愛知県のMさんからのお便りです。

大好きなゴボウは、食べきれないときは写真のように干し野菜にします。
切干し大根と同じ感覚で、必要な分量を水で戻して調理します。
戻し汁はよいお出汁が出て、スープやけんちん汁にもGoodです。

奥から①乱切り、②拍子切り、③薄く斜め切りです。
①②は圧力鍋に入る長さで切り、丸ごと1分高压にかけたあと、調理するイメージで切ってから干しました。
③は生のままで干したので、①②とは微妙に色も違います。
2日かけてしっかりカラカラになるまで干しました。



①乱切りは、こんにゃく、鶏肉と一緒に醤油甘辛煮に。
②拍子切りは、豚汁、ゴマ酢和えに。
③薄く斜め切りは、素揚げして塩をパラっとかけてゴボウチップに。
ササガキで作るときもあります。
ササガキは、きんぴら、炊き込みご飯に。

加熱してから干したものは乾燥の時間も短くてすみ、
戻した時の食感は、生干しより柔らかいような気がします。
アクがぬけるのか、色も白っぽくなります。
乱切りや拍子切りなど厚みのあるゴボウを干すときは、加熱します。
戻したあとの調理時間も短くてすむので・・・

干し野菜は、味も濃くなりおいしくいただけます。
ネットで「干し野菜」で検索すると、いろいろな野菜を干している人がいて、
新鮮な驚きがあります。

今夏、ズッキーニやゴーヤを一日干し、セミドライにしました。
戻す手間はありませんが、すぐ食べないときは冷凍します。
ピザトーストを作るときにオリーブオイルをまぶして、
パンの上にチーズと一緒にのせれば、手軽に使えるので重宝しています。