

この冬、私を変える、運命の野菜たち




12月19日、
雪に埋もれた白菜たち。

野菜には、人間と同じように個性があります。ゆっくりと時間をかけて大きくなった野菜。小さいけれど、ぎゅっと味の詰まった野菜。
まずは、それぞれの個性を知って、野菜たちと向き合います。

一年間、おいしい野菜を食べていると、体調がぐんとよくなります。そして、しあわせな日々気づくはず。




カラスの羽の跡。
カブの間で見つけました。

 **作り続けて18年。**
失敗の数と成功の数を比べたら、はるかに失敗の方が多かったかも。




雪の中から人参の収穫。

 **そのおいしさは、知る人ぞ知る。**
おいしい野菜は、シンプルが一番。蒸しただけ、焼いただけでおいしく食べている方たちが、いっぱい。

カエル君、ごめんなさい。ゴボウと一緒に掘り出してしまいました。



 **新鮮なうちに食べるべし。**
シンプルな料理がおいしいのは、素材が新鮮な証拠。もったいないなんて言わずに、早く使い切るべし。

生で食べる時には、よく洗って。虫がついていたら、50℃洗いがおすすめ。



ハウスの中で見つけたイナゴ。水菜の葉っぱの上で。

TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. ほうれん草の葉が開いて、円盤状になっているのはなぜですか？

ほうれん草などのように、地面から茎が伸びないで、放射状に葉が広がる植物を、ロゼット型植物と言います。ターサイや大根などアブラナ科の野菜や、タンポポ、オオバコなどもこの仲間です。

ほうれん草は、耐寒性の強い野菜で、0℃近くでも生育を続け、-10℃の低温にも耐えるそうです。冬の間は寒さに耐えられるように地表に張り付き、光を受けられるように広く葉を広げます。これは気温が低くても日射で暖まった地面の熱で葉温が上昇し、光合成が盛んになる効果があると考えられます。

また低温で障害を受けないよう、気温が低くな

ると次第に耐凍結性が高まる性質があり、細胞内に糖質、アミノ酸などが多量に蓄積され、凍結を防ぐと同時に浸透圧の上昇による障害を回避する事や、細胞膜の有害な構造変化を防止する機構が存在する事がわかっています。

冬のほうれん草がおいしいのは、耐凍性を高めるために蓄えた、糖やアミノ酸のおかげといえます。



普通のほうれん草



寒い時期のほうれん草

大根おろし ポン酢 チーズ で「おろぽんちー」

広島県三原市で、森暮らしをしている山口郁恵さんに聞きました。

我が家では、スキレットのまま食卓に出します。
辛み大根で作るのは初めてでしたが、普通の大根より水分が出ないので、びちゃびちゃにならなくてよかったです。
辛みが飛んでしまうので、せっかくの辛みもったいないかも…です。

山本さんのカブの葉っぱで作り置いていたじゃこ炒めを、彩りにのせてみました。

肉は、牛でも鶏でもオッケーです。

[材料]

豚こま 150g
しめじ 1パック
玉ねぎ 1/2個～1個
山本さんの辛み大根 1個
塩、コショウ
ポン酢
とろけるチーズ
オイル



[作り方]

- ①辛み大根を皮ごとすり下ろす。
- ②玉ねぎはスライスし、しめじは小房に分ける。
- ③スキレット（フライパン）にオイルを入れ、玉ねぎ 豚こま しめじを炒める。
- ④軽く塩コショウし、ポン酢をかけ、炒める。
- ⑤大根おろし、チーズをのせ、ふたをする。
- ⑥チーズがとろけたら出来上がり。

味がうすければ、食べるときにもポン酢をかける。

キャンプ料理です。
もともとはダッチ鈴木さんのレシピなのかもしれません。

野菜とキノコが入るのが我が家流です。

今回、お話をうかがった山口さんのブログです。

<ようこそ森の家へ *ダッチオープンで家ごはん*>
<http://morinoie19.exblog.jp/>

畑で蕎麦を栽培し、手打ち蕎麦を打つ山口さん。
“棟梁”と一緒に素敵な森暮らしを楽しんでいる様子が伝わってきます。