

Are you hungry?



1月3日。
雪の多いお正月でした。

寒～い畑でネギを抜いて収穫していたとき、お腹が「グー」と鳴りました。そろそろ10時かな?・・・と思って、「今、何時?」って聞いたら、ぴったり10時。こんな日は、何かいいことありそうな? でも、夕方になっても、「グー」・・・という音が???

2月は、何の種を、いつまくかを決める時。今年は、私たちの畑が得意な野菜に力を入れて、作付けを考えてみようかなと思っています。



タマネギ。
積もった雪で、
葉がつぶされています。



ずっと収穫できること。

これは、野菜とお天気と人間の知恵比べ。みんなが、“その時に採れるものを食べたらいい”って思うようになったら、世の中、少し、変わるかもしれない…。



成人の日も、思いがけず雪の朝。

冬越し中のスナップエンドウ。
ヒヨドリがねらっています。



おいしく虫食いなくできること。

これは、楽観力。“ちょっとくらい虫が食っていても大丈夫”って思ったら、私たちも、食べる人も、ずっと楽(?!)



9月に定植したニンニクも冬越し中。
収穫は、6月頃。



新しいものを作ること。

これは、楽しさと忍耐力!
一番楽しい・・・けど、一番難しい。

TonchanのQ&A ～ 野菜の不思議 ～

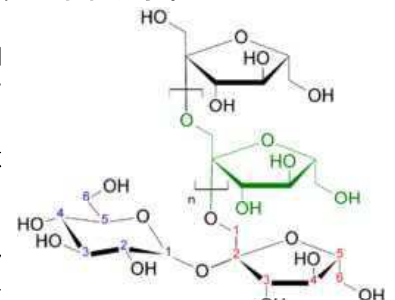
Q. 冬のコボウが甘くなるのはなぜですか?

サツマイモが低温で貯蔵すると甘みが増すのは、昨年11月のこのコーナーで書いたように、含まれているデンプンが、酵素によってブドウ糖や麦芽糖に分解されるためです。

ゴボウはデンプンを作らないのですが、代わりにイヌリンという果糖の重合体が蓄えられています。葉が元気な間は、光合成によって作られた果糖は、イヌリンに変換されて根に貯蔵されています。葉が枯れると、必要なエネルギーを生産するために、貯蔵されているイヌリンが、イヌリン分解酵素の働きで分解され、果糖などに変化します。そのため、長期保存すると果糖やフラクトオリゴ

糖などが増えて、甘みが増します。畑のコボウも1月から2月に収穫するものは、他の時期に収穫するものに比べ、甘みがあります。

ブドウ糖1個と果糖1個がつながったものが「ショ糖」(砂糖の主成分)、ショ糖に果糖が直線状につながったものを「イヌリン」と呼びます。その中で、果糖が1～3個つながったものを「フラクトオリゴ糖」と呼びます。



イヌリンの構造
緑の部分が2～140くらい
繰り返されています。

辛味大根のサラダ

広島市のTさんに聞きました

他の野菜と一緒に食べることで、辛味大根の辛さが中和され、ピリ辛のアクセントがついていいかも?と思います。

- ①レタス2~3種類 ニューヨークレタス、サニーレタス、グリーンリーフ、レタスなどを手頃な大きさにちぎってサラダボウルへ。
- ②きゅうりは縦半分に切って斜め切り。レタスの上に散らす。
- ③辛味大根、紅心大根をイチヨウにスライスして散らす。
- ④好みのドレッシングをかけ、軽くトスして完成。



写真のものはレモンをしぼってドレッシングにして食べました。

*レタスは、色どりが違うものを数種類組み合わせると、断然おいしそうになりますね。
常時2~3種類のレタスを50度洗いし、スピナーで水を切って、ペーパータオルで包むようにしてタッパーに入れ、冷蔵庫保存しています。こうすると結構長持ちするので、気分に合わせて使っています。

*サラダは毎日食べますが、その時ある生食できる野菜を入れます。今の時期なら、人参、大根、カブ、白菜も柔らかくておいしいですね。サツマイモやゴボウも、薄切りして蒸してサラダに入れます。写真のレモンは、たまたま江田島でたくさんいただいたので、使っています。しぼった後は、かじって食べました。ビタミンC補給のため(笑)

*ドレッシングはどんどん簡素化し、簡素化し過ぎですが、定番はリンゴ酢大さじ1にだし醤油とブラックペッパーを少量加えたもの。何もなしで食べることもあります。

辛味大根のおいしい食べ方、大集合!

◇加熱するときは、小松菜、牛肉、豚肉等と炒め煮にすることが多いです。油を加えるとコクが出て、大根が甘くなるような気がします。酒、しょう油、みりん、コショウで味つけします。

生食の時は、魚の照り焼き、塩コショウして焼いた肉の上に、大根おろしをたっぷりのせて食べます。大根おろし自体には、味つけしません。

初めて食べた時の辛さのショックを超えて、おいしいと思えるようになりました。
(広島市 Bさん)

◇基本「大根おろし」で食べています。特に、お鍋のシメのうどんとからめて食べるのがお気に入りです。あの独特の辛味がとても好きです。
(広島市 Mさん)

◇大根すりにして「マルシマ」のポン酢でいただきます。焼魚やしらす干しに添えたりもしますが、炊き立てご飯と大根すりだけでもちそうです。

たまに、野菜スープに入れたり、千切りにした大根、人参、白菜等を、豚か鶏のひき肉と一緒に菜種油かごま油で炒めて、みりんとしょう油で味付けし、炒め煮にします。大根の味が濃いので、炒めるとこくが出て、また違うおいしさですね。
(東広島市 Kさん)

◇辛いものを好まない我が家では、専ら加熱していただいております。鍋料理に入れたり、ビーフシチュー、お味噌汁。煮崩れないのでいいですね。

先日は、おろして蒸しました。耐熱皿に昆布を敷いて、白身の魚を乗せ、酒、塩を少しふり、蒸して、魚に火がほぼ通ったくらいの時に、すりおろした辛味大根を魚が隠れるくらい、薄めに乗せて、再び4分間くらい、大根に軽く火が通るくらい、蒸します。ポン酢をかけていただきます。普通の大根だと水分が沢山でるから、ザルである程度水切りして使用しますが、辛味大根はその必要がないですね。

我が家は、うどんや、かけ蕎麦にシャブシャブ用豚、ネギを入れますが、それにも辛味大根のすりおろしを入れたりします。汁に豚肉、ネギを入れ(ネギなしでも良いです)、そこにすりおろした辛味大根を多めに入れ、火を通し、うどんや蕎麦を入れます。柚子胡椒を加えるのも気に入っています。
(呉市 Oさん)

◇スライサーで超薄切りにして、サラダに入れます。ドレッシングは、ごまドレが辛味をおさえてくれて、おいしく食べられます。
(広島市 Mさん)