はたけはひろいなおおきいな

2015. 3

〒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/

さあ、今日は何を食べましょうか？

2月9日。
最低気温が−7℃。
この冬一番の冷え込みでした。

今から40年前、あなたの家では、毎日どんなものを食べていましたか？

中学生だった私のお昼は、母の作ってくれたお弁当。母は買い物かごをさげて、その日食べる肉や魚を、近所のお店へ買いに行っていました。冷蔵庫は今よりグンと小さくて、冷凍庫も小さかったのを覚えています。
電子レンジは、ありませんでした。近くにコンビニも、ありませんでした。

あれっ？　冷蔵庫も冷凍庫も大きくなったけど、今も、うちには電子レンジもないし、近くにコンビニもない。

･･･という訳で、うちは今日も、畑の野菜と相談･･･かな？

冬越しのゴボウ。
新しい芽が伸びてきています。

3月に収穫予定のハウスの中。
ホウレン草、水菜、カブ菜
わさび菜、ロケットなどが
植わっています。

3月、4月は野菜の端境期。
冬を越した人参やゴボウは、新しい芽を伸ばし、花を咲かせる準備を始めます。２月に種をまいたキャベツやレタスが採れ始めるのは、5月末頃からの予定です。

ズッキーニの種をまきます。
ハウスの中に定植するズッキーニは、夏野菜のトップバッター。3月中頃に種をまいて、収穫は5月末頃から。

2月に種をまいたレタスの芽が出そろいました。

アブラナ科の野菜の花芽は、菜の花として収穫します。

TonchanのＱ＆Ａ　～ 野菜の不思議 ～

Q. タマネギの中心に緑色の芽が伸びてきているのはなぜですか？　食べても大丈夫ですか？

お店で売っているタマネギは、中心部まで白色ですが、私たちのタマネギは中心に緑色の芽が伸び始めているものがあります。
タマネギは、葉の一部が栄養を貯蔵するために肥大した、「貯蔵葉(鱗葉)」という部分を食用にしています。春先にお届けする「葉タマネギ」は、貯蔵葉が肥大する前のタマネギです。タマネギは「貯蔵葉」に養分を貯めると、休眠状態に入り葉が枯れてしまいます。この休眠状態になった貯蔵葉を収穫して、表面をよく乾燥させたものが、普段私たちが食べているタマネギです。
収穫後４０～５０日で休眠からさめ、芽が出る状態(萌芽期)になりますが、よく乾燥させて保管するなどすれば、萌芽(芽を出すこと)を抑えることができます。私たちのタマネギは、昨年の６月頃に収穫したものなので、休眠からさめて、中心の部分に新しい葉ができはじめています。
この時期にお店で売っているタマネギの多くは、北海道産です。北海道では、タマネギの収穫が９月頃なので、まだ新しい葉が伸びていないので、中心部が白いままです。
緑の部分は葉なので、食べることができます。タマネギと一緒に調理してもよいですし、芽の部分を刻んでネギのようにしても、おいしいです。

ルッコラのおいしい食べ方、大集合！

◇ルッコラポテトサラダ

　材料は全て一口大に切っておきます。
じゃがいもが茹であがったらざるに取り、熱いうちにハムとルッコラ、塩胡椒、マヨネーズと和えるだけ！　ハムは無しでも大丈夫です。

　お好みでコンデンスミルクやマスタードを少量入れても美味しいです。
じゃがいもの熱でルッコラがしんなりするので、子どもも食べやすいと思います。

　ルッコラは小さく切って、食べる直前にコーンスープに散らしても美味しいです＾＾（東京都　Uさん）

◇ルッコラの卵とじ

　ホウレン草の卵とじと同じように、さっと炒めたルッコラを卵でとじます。大好きな味です。

　材料は、ルッコラ、オリーブオイル（バターorマヨでもいいと思います）、塩コショウ、
卵（牛乳と砂糖を入れました）　（広島県　Yさん）

◇ルッコラのサラダ

　ルッコラは、基本「生」のまま、手作りのドレッシングをかけて、むしゃむしゃいただきます。あの独特の味が好きだからです。味が濃すぎると感じるときは、他のリーフレタス、水菜などと混ぜてサラダにします。

ードレッシングの作り方ー

　基本は、全て同じです。

　野菜＋白ダシ＋酢＋油＋はちみつ＋玉ねぎ少し

　以上６つをフードプロセッサーでドロドロ状態になるまで混ぜるだけです。材料には少しこだわりがあります。

＜野菜＞
　これは、山本さんの野菜がおすすめです！
人参・白ネギ（白いところだけ）・カブなどなど。
↑どれか一つのみを使います。混ぜない方が好きです。
一押しは、人参です。

＜白ダシ＞
　白ダシは、化学調味料を使ってないもの。
わたしは、いろいろ取り寄せて使いましたが、生協のが手に入りやすいので、今は、これです。
もちろん、スーパーに売っているもので構いません。

　白ダシを入れる理由は・・・
市販のドレッシングの材料を見ると、アミノ酸系のものが入っています。これを、自家製のカツオと昆布の「出し」とかでも試みましたが、日持ちがしませんし、味もイマイチでした。ですので、今は、白ダシを使います。

＜酢＞
　私は、京都の千鳥酢を使います。１升瓶で買うと比較的お手頃値段です。１升1000円少々です。
ネットで買えます。

＜油＞
　私は、太白ごま油の白（ごま油の味がしないごま油）を使います。お好みのオイルでいいと思います。

＜はちみつ＞
　甘さが少しあると、ドレッシングがマイルドになります。砂糖でもいいのですが、はちみつの方が自然なマイルドさが出ます。はちみつは、白濁するような本物を少し入れます。

　人参やカブ、セロリなどの野菜ドレッシングの時は、玉ねぎを少し入れます。
白ネギの時は、入れません。

以上を作って冷蔵庫で、だいたい２週間は持ちます。

　晩ごはんに、白ネギのドレッシング（白雪姫ドレッシングと名付けています・笑）を、カブを３ミリぐらいに切ったものにまぶしています。人参の薄切りも入れています。時間が経つとしな～っとなるので、これにオーブンで焼いたくるみを入れて食べます。
　お皿に飾る時に、春菊などの緑の葉っぱの先を散らします。ガラスのプレートに綺麗に盛ると、レストランみたいです（笑）

　もし、わたしが生以外で食べるとしたら、下記のような食べ方もありかなと思います。
　ただし、もったいなくて、ルッコラで作ったことがないので、自信はありません。
　が、春菊では、春菊の香りがして美味しいです。
　後、レストランとかでは、焼きたてのピザの上に乗っけています。シンプルなペペロンチーノの上に、仕上げに混ぜても美味しいと思います。

　春菊のちぢみの作り方
　http://kinotable.blog.jp/archives/51783496.html

（広島市　Sさん）