

キャー、ヘビ、踏んじやったあ〜



[キャベツ]
モンシロチョウ除けのネットの中で大きくなります。
収穫は、5月末頃から。

…と思った時には、視界の中にヘビが…。思わず右足を上げると、足下からシマヘビが、くねくねと逃げていきました。

山々の新緑が、きれいです。田んぼに水が入り、あちこちで田植えが始まっています。

今年もハウスの中で、テントウ虫のサナギを見つけました。サナギから、黄色いテントウ虫が生まれる瞬間、見慣れたナナホシテントウの模様になっていく様子は、いつ見てもわくわくします。



[トマト]
小さな苗を、ポットに移植したところです。
ナスやピーマンの苗も、ハウスの中で育苗中。

うね立てをするトラクターの後ろには、カラス。土の中から出てきたヘビや、何か生き物をつかまえて飛んでいきます。



[ジャガイモ]
霜が降りそうときには、霜よけのシートをかけます。
収穫は、6月頃から。



水につけてピンとさせてから。
気温が高くなってきました。葉物やレタス類は、すぐ、水につけて、ピンとさせてから保存してください。



洗っておく、切っておく、ゆでておく

葉タマネギの葉は、朝のみそ汁用に切って保存容器に入れ、冷蔵庫に。葉物は、さっとゆでて保存。

[カボチャ]
芽が出ました。
コリンキーやキュウリも、芽を出しています。

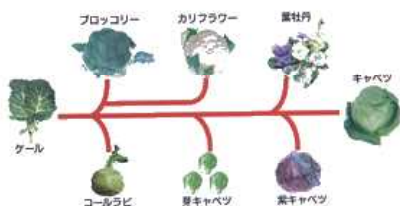


[ズッキーニ]
ハウスの中に定植。大きくなってきました。
5月末頃から、収穫できそうです。

TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. コールラビは変わった形をしています、何の仲間ですか？

コールラビは、地中海北岸地方が原産とされているアブラナ科の越年草で、ケールやキャベツ、ブロッコリーの仲間です。茎が太くなるタイプのケールが基になっていると考えられています。中国(台湾)では「大頭菜」と呼ばれ、よく使われる食材のようです。日本には明治時代初期に導入されました。和名は「蕪甘藍」とか「球形甘藍」です。



Q. コールラビの食べ方を教えてください

果肉は緻密で歯ごたえがよく、キャベツのような甘みがあります。例えば、ブロッコリーの茎や、キャベツの芯のような味で、シャキシャキ感があります。小さいものはそのまま使えますが、大きくなると皮が固くなってくるので、皮をむいて中の白い部分を食べます。

薄くスライスして生のままサラダにしたり、少し厚めにカットしてシチューやスープなど煮物にも使えます。肉やベーコンなどと一緒に炒めたり、塩もみして漬け物や酢の物にするなど、さまざまな調理法が楽しめます。

おいしく食べようコールラビ！

一見してカブのようなコールラビ。
コールラビはドイツ語で、Kohl-Rübe。
Kohlはキャベツ、Rübeはカブ。

まずは、皮をむいてシンプルにソテー。
根に近い部分は、厚めに皮をむきます。
5mmくらいにスライスして、
油をひいたフライパンで、焼き色がつくまで
ソテーします。
塩少々をふって食べてみると、
コールラビの甘みを感じられます。

生でも食べられますが、火を通すと煮くずれずに柔らかくなります。

◇小タマネギとコールラビのトロトロ煮



和風です。
昆布とイリコのだしで煮てみました。
作ったその日は、タマネギがおいしくて、次の日には、スープがとってもおいしくて…。
コールラビもサイコロに切って入れてみました。

◇コールラビのサラダ



柔らかい上半分は皮付きで細く切り、軽く塩をしてぎゅっとしぼって、サラダに。
人参葉を少しまぜました。

◇コールラビのかき揚げ



コールラビって、下の方は少々固め。
でも、かき揚げにしたら大丈夫。
下の方の固い皮だけをむいて、上の方は皮付きでOK。
サンショの葉を混ぜました。
2～3時間干したコールラビで作ると、味が濃くて、歯ごたえがあって、よりおいしい。