

働くオトナは、皆、腹がへる



[ズッキーニ]

花が咲いて、4日程で収穫です。
これは初めての本。
毎朝、雄花の花粉を雌花に受粉
します。

5月後半にやって来た7月並みの暑さの日々。さわやかなのは、日の出から1~2時間ほどの朝の時間。ふだんは7月頃からサマータイムになるのですが、今年は5月末からのサマータイム、4時起床です。

朝ご飯が早いと、お昼までお腹がもたず、私は畑でおやつタイム。食べないと働けない...食べざるもの働けず...の心境ですが、Tonchanは働いてダイエット?! 「働くオトナは、皆、腹がへる~」と叫んでいた、サラメシ(NHK)の中井貴一氏に同感!



[トマト]

昨年好評だった桃色と紫色のミニトマトや、クッキングトマトも作っています。



ヒマワリの種をまきました。

緑肥用ですが、真夏のヒマワリの花が楽しみです。



サツマイモ、植えました。

もちろん、イノシシ除けの柵の中ですが、気は抜けません。

[カボチャ]

ミニカボチャや、うちで種どりをしているカボチャも作っています。



[ジャガイモ]

白い花が咲いているのは、デジマという品種です。
6月末頃から収穫の予定。



タマネギ、収穫中です。

早生のタマネギの収穫は終了。赤タマネギは収穫中。梅雨に入る前に、一年分の保存用のタマネギの収穫をします。



[サトイモ]

ハウスの中に仮植えをして芽出しをしたものを、露地の畑に定植しました。

TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. ズッキーニは太いキュウリのようなのですが、キュウリの仲間ですか?

見た目はキュウリに似ていますが、そうめん瓜やおもちゃカボチャと同じ、ペポカボチャ種(Cucurbita Pepo)に属しているカボチャの仲間です。原産地はアメリカからメキシコにかけての地域で、

16世紀頃に植民活動によりヨーロッパに伝わり、19世紀後半にイタリアで選抜・改良されたものの中からズッキ



扁平形



球形

ーニが誕生したといわれています。完熟した実を食べるカボチャと違って、ズッキーニは未熟な実を食べます。形はキュウリのような細長いもの他に、扁平形や球形、洋梨形のものもあります。

ヨーロッパやアメリカでも、20世紀に入りようやく普及しはじめ、料理の材料として人々に知られてきたのは1950年代頃からです。日本へは戦後になって導入されたようです。

同じ夏野菜であるトマトやキュウリ、ナスに比べて、カリウムが多く含まれています。また、カロテン、ビタミンC、葉酸なども含まれています。

おいしく食べよう人参の葉っぱ！

◇人参葉の白和え

柔らかめにゆでて、細かく切った人参の葉っぱを、白和えにしてみました。

思ったより食べやすく、おいしくいただきました。



◇人参の葉っぱを、野菜炒めにプラス



細かく刻んだ人参の葉っぱを、いつもの野菜炒めにプラス。

細かく刻むと、食べやすいです。

◇人参葉のお好み焼き風



ザクザクと切った人参の葉っぱを、卵と少量の小麦粉でまとめて、フライパンで焼きました。

とろけるチーズを乗せ、ひっくり返してチーズがカリッとなるまで焼きました。

◇人参葉のごま和え

柔らかい人参の間引き菜を、さっとゆでて、ごま和えにしました。

小さい間引き菜は、茎もまだ柔らかいので、茎も根っこも皆、食べられます。



◇人参の葉っぱと大根葉のドライカレー風



ゆでて細かくきざんだ大根葉と人参葉を混ぜてみたら、人参葉がとても食べやすくなりました。

豚ミンチが少し入っています。味つけは塩少々とカレーパウダーで。

◇パセリがわりに



細く切って、軽く塩をしてぎゅっとしぼったコールラビのサラダに、人参葉を少しまぜました。

細く切ったコールラビは、さっとゆでてOK。

◇葉っぱにあきちゃった…というときに、ぜひ！



ほとんど葉っぱです。ラディッシュの葉っぱでも、大根の葉っぱでもOK。

じっくり焼いているので、とっても柔らか。食べやすいです。つなぎは卵と山芋です。