

ハウスのホウレン草の赤い根っこが甘くなりました

一月下旬になって厳しい冷え込みが一週間程続き、朝の最低気温はマイナス9度くらい。日中も気温が上らず、土の表面が凍ってしまって、大根も、人参も、ネギも、ホウレン草も、カブも、みーんな土の中から抜けなくなってしまいました。ハウスの中のホウレン草や小松菜もカチコチに。一日中氷点下の日、本当に寒くて、寒くて…。出荷作業をするハウスの中に石油ストーブを持ってきて、手を暖めながら作業をしました。

この寒さのおかげで、ハウスの中のホウレン草も、甘みがグーンと増しておいしくなりました。この時期のホウレン草はたっぷりの熱湯でさっとゆで、鰹節としょうゆをかけて食べるのが私は一番好きですが、子どもたちは、すり鉢でごりごりとすったゴマに黒砂糖としょうゆを入れてよ〜く混ぜたゴマだれを、ゆでたホウレン草の上にかけて食べるのがお気に入り。赤い根っこのところの甘みが冬の味です。

水菜、壬生菜は、シャキッとした歯ごたえが残るようにさっと熱湯の中をくぐらせてから、タッパーに入れて冷蔵庫に保存。油抜きをしてから短冊に切って冷凍してある油揚げと、一回分ずつ小瓶に入れて冷凍してあるイリコのだし汁で、わが家の煮びたし3点セットのできあがりです。前の晩にだし汁を冷凍庫から出しておけば、忙しい朝でもすぐ、煮びたしのできあがり。小学校3年生のタクトは、だし汁のからんだ菜っぱと油揚げの味が大好きです。

オレンジ色がとってもきれいなにんじんジャム

寒い寒い冬の人参で作るとおいしいのが、オレンジ色がとってもきれいなにんじんジャム。柔らかく蒸した人参を裏ごしして、はちみつとレモン汁を加えて2〜3分煮るだけで、おいしいにんじんジャムのできあがりです。お好みのお酒で香りをつけるとちょっとおしゃれに。サンドイッチの中身にしたり、クラッカーにのせて食べたり、一ビン作って冷蔵庫に入れておくと便利です。

日曜日の朝ごはんに時々食べたくなるホットケーキの中にも、すりおろした人参を入れて焼くのがわが家風。市販のホットケーキミックスに、すりおろした人参と、レーズン、ピザ用のチーズを入れて、フライパンいっぱい、大きく、ちょっと厚めに焼きあげます。卵の量を多めに、ふつうより少し固めかな…くらいの生地で、ふっくらと大きく焼けたのがお気に入りです。

(ヤマモト)

大室自然農園の味噌作り体験

手作りの生きた米麹と、地元産の大豆、にがりの程よくきいた天然の塩だけで、愛情たっぷりのおいしい味噌を作ります。

●日時 3月から5月下旬までの日曜日
11時頃から14時頃まで

●参加費 大人 1000円
(昼食付き) 子ども(小学生) 500円

当日作った味噌はお持ち帰りできます。

詳しくは大室自然農園へお問合せください。

大室自然農園 TEL&FAX (0847)39-1159

E-Mail omuro@cello.ocn.ne.jp

URL <http://www7.ocn.ne.jp/~omuro>

冬の間は玄米餅作りと味噌作りに大忙しの大室さん。好評につき玄米餅はお早めにお申込みくださいとのことでした。

お気に入りには豆乳味噌汁

いつもおいしい野菜をありがとうございます。届けてくださるtonchanの笑顔も楽しみのひとつです。人参がどっさり届くこの時期、以前はなかなか食べ切れなかったのですが、今では朝の味噌汁に入れたり、炒め物、煮物、何にでも入れて、次の配達までにはすっかり食べきってしまいます。厚めに切ったたっぷりのオリーブオイルで焼き、仕上げに塩をばらばら。シンプルに食べると人参の味がしっかり味わえて大好きです。

この寒い時期のお気に入りには「豆乳味噌汁」。いつもの味噌汁を作って最後に豆乳を注ぎ、火が通りすぎない程度に温めたら出来上がり。ちょっとトロッと甘い味噌汁は娘も「おいしい！」と喜んでくれます。人参も大根も大きめに切って鍋の中で野菜たちがゴロゴロしているのが大好きですが、これは娘が嫌うので、ぐっところえて細いせん切りに。

ホウレン草や小松菜もおいしい時期ですね。この野菜たちは娘が最も食べてくれない野菜なのですが、レパートリーが少ない上に料理のひらめきがゼロに等しい私は四苦八苦。簡単でおいしいレシピがあれば是非教えてください。(広島県 Oさん)