

山本ファミリー農園は、7才の誕生日を迎えました

3月も終わりに近づき、畑では今、梅の花が満開です。空の高いところではヒバリが鳴き、ウグイスの声も聞こえるようになってきました。いつもは、気がついたときには大きく伸びてしまっているフキノトウなのですが、今年はフキノトウ味噌を作って食べることができました。さっとゆでて酢味噌で和えたほろ苦さが春の味。こんなに「おいしいなあ」って感じて食べたのは、初めてのことのような気がします。

4月で山本ファミリー農園は7才の誕生日を迎え、いよいよ8年目に入ります。長男タカフミは中学2年生に、次男のタクトは小学4年生になりました。タクトの通っていた小国小学校は3月で閉校。4月からは町内の4つの小学校が一つに統合されて、新しくせらにし小学校としてスタートします。野菜作りは毎年、毎年が一年生ですが、私たちも気持ちを引きしめて、新しい一歩を踏み出していこうと思っています。

4月になると、ジャガイモの植え付けや、人参の種まきが始まります。2月にハウスの中で種をまいたキャベツは、もうすぐ畑に定植です。トマトやナス、ピーマン、キュウリやズッキーニなどの夏野菜の種まき、暖かくなって草が伸び始めてきたタマネギ畑の草取りと、春の畑の準備が進んでいます。

今回もまた、たくさんのアンケートへのお返事を本当にありがとうございました。「旬のことを思い出させてくれる山本さんの野菜便」というかつまるたかこさんからのメッセージに、季節の野菜作りを通して私たちができることって何だろう…、子どもたちに伝えていかなくてはいけないことって何だろう…と考えさせられました。

今月のテーマは大根です。皆さんからのたくさんの食べ方のヒント、楽しみにしています。

「わが家のおいしいレタスの食べ方」特集

レタス、サニーレタス、コスレタス、チマサンチュなどのおいしい食べ方、火を通してたくさん食べる方法、保存方法などのおすすめです。アンケートへのたくさんのお返事、本当にありがとうございました！

肉味噌を巻いたり、焼肉を巻いたり、何でも巻いていただきます

*レタスは味付けミンチを巻いて食べます(すごくおいしい)。サニーレタスはからし白みそをつけて食べます。チマサンチュは1センチ巾に切って、タコス等につめて食べます。しかし、新鮮なのでそのままですごくおいしいです。(広島市 いなみれいこさん)

*何でも巻いて食べます。肉でも、魚でも、納豆でも、ご飯でもです。前々回のチマサンチュ、特においしかったです。(山口県 Nさん)

*レタスやサニーレタスは、洗って手でちぎるか包丁で切り、よく水気を切って(私は手でしぼります)、ゴマドレッシング、ジャコとポン酢などであえます。さっぱりしてたくさん食べられます。チマサンチュは我流の肉味噌(ミンチとタマネギ、干しシイタケ、タケノコなどをみじん切りにして炒め、みりん、しょうゆ、味噌でしっかり味をつける)を巻いて食べると好評でした。(広島県 かつまるたかこさん)

*ミンチのレタス包み(中華)が大好きです。あとは、残ったら、レタスチャーハン、スープに使います。火を通しすぎないようにと思っています。(広島市 Kさん)

*レタスはもっぱらサラダ。それと、焼肉を巻いて食べちゃう。刻んで、から揚げの下に敷き、甘辛の中華あんをかけるのもおいしい。子どもはいやがるけど、炒飯にいれたり、中華スープにいれたり。(愛知県 Hさん)

さっとゆがいておひたし、しゃぶしゃぶ、白和えに

- *レタスを本当にサッとゆがいて、ポン酢やドレッシングをかけて食べるのがおいしくて大好きです。「レタスのおひたし」と呼んでました。シャキ&へなへな感がいい。(ゆですぎるとがっかりだったです) レタスって火を通すイメージないけど、やってみるとおもしろいですよね！ (広島県 Kさん)
- *サラダが一番おいしいですが、たまには違った味をと思うときは、「レタスの白和え」(さっと湯通ししてざく切りにしたものを、白味噌、砂糖、豆腐と和える)、「レタスのしゃぶしゃぶ」(ポン酢で食べる)。サニーレタスは、少しの塩でもんで、洗って、しぼって、シーチキン、砂糖、しょうゆで和える。湯に通したり、塩でもんだりすることでたくさん食べられます。あとは、牛肉や豚肉をタマネギと炒めて(味はしょうゆでも焼肉のタレでも)、葉っぱにくるんで食べたりします。 (東広島市 Tさん)

炒めたり、チャーハンに入れたり、外葉はラーメンに

- *たくさん一気に食べるときには、「オイスターソース炒め」で食べることが多いです。適当な大きさにレタスをちぎり、フライパンにごま油と千切りショウガ(あるいはみじん切りのニンニク)を入れて熱し、レタスを入れて素早く炒め、軽く塩、コショウをして、最後にオイスターソースをかけてさっと炒めてできあがり。薄切り牛肉と一緒に炒めても美味しいです。
- 「豚肉の温しゃぶサラダ」 鍋にお湯を沸かし、薄切りの豚肉を入れてゆで、ボールにとる。ゆで汁の灰汁を取り、ゆで汁の中に、レタス、ピーマン、ミニトマトなどを入れてさっとゆで、ざるにあげて適宜水気を切り、豚肉と一緒にボールに入れる。小鍋にみじん切りしたニンニクとごま油を入れて火にかけ、香りがしてきたら野菜と豚肉にかけ、ポン酢であえてできあがり。レタスをたくさん食べることができます。 (東広島市 Tさん)
- *一時期はまっていたのが「レタスと牛肉のキムチ炒め」 干趣会の素材別クッキングにのって。ごま油で牛肉を炒め、その後キムチを汁ごと入れ、汁けがとんだところでレタスを加えなじませる。結構、夏場はビールが進みます。
- 「レタスチャーハン」 食べやすい大きさに切ったウインナーや豚肉、粗いみじん切りにしたタマネギを油で炒め、中華だしなどを入れ塩、コショウ。ご飯を入れて炒め、チャーハンができあがったところへ、一口大に切ったレタスを加えてさっと炒め、しょうゆをさっとひとかけ。味をみて塩、コショウで味を整える。 (廿日市市 Mさん)
- *私はやっぱり、茹でて、ベーコンと炒めて食べます。小料理屋さんでは、コスレタスを器のようにして、カリカリベーコンとナッツをのせて出ました。 (広島市 Tさん)
- *レタスの青い外葉は、できあがったラーメンにちぎり入れます。シャキシャキと美味です。レタス、エリンギ、レッドパプリカ、イエローパプリカなど、炒めて和風ドレッシングで味付け。冷めてもおいしいです。ベーコン、ハムを加えてもよし。 (呉市 Kさん)
- *レタスは洗って、ちぎって、ドレッシングをかけてサラダで食べています。この間シナシナになったレタスを油炒めして食べました(干しエビとタマネギと卵と一緒に)。パリパリしておいしかったです。 (広島市 Hさん)
- *肉などのつけ合わせが多いのですが、レタスと生ワカメとリンゴを混ぜて、ポン酢にちょっと砂糖を加えたものをかけて、ゴマをふりかけます。 (広島市 Nさん)

保存方法のおすすめです

- *うちの野菜の保存方法(レタスも)は、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れるです。(広島市 Hさん)
- *チマサンチュは初めて口にした野菜ですが、おいしいですね。どの野菜もそうですが、他の店で買った野菜とは新鮮さが違うので、届いた直後に簡単な水洗いをし、別の新聞でくるんで冷蔵庫の野菜室に入れておくと、一週間はシャキッとしています。(広島市 Mさん)
- *一枚一枚はがして洗った後、密閉容器の中にキッチンペーパー(洗える丈夫な方がよい)を敷き、その中で保存すると長持ちもし、すぐ食べられるので楽です！(広島市 miyuさん)

たくさんさんの感想をありがとうございました！

- *皆さん色々な食べ方をされているんだなーと思ったり、似たような料理があるとやっぱりねーと思ったり、名古屋や三重など遠方の方もいらっしゃるのにびっくりしました。山本さんのお野菜でたくさんさんの人がつながっているのだからって、うれしくほのぼのとした気持ちになりました。安心や安全はもちろんですが、土や葉っぱ、ひげ根など、とれたままの姿を子どもたちに見せてやれるのがうれしいし、旬を忘れそうな現代に、旬のこと、“ばっかり食べ”について思い出させてくれる山本さんの野菜便を、いつもありがとうございます。お手紙を読んで、生きものである野菜を育てて出荷することの大変さを思い知り、それだけにスーパーの野菜たちに“？”を感じてしまいます。(広島県 かつまるたかこさん)
- *とっても参考になりましたよ。早速、水菜と大根を塩とレモンで食べてみたら、おいしかったです。手軽にできてこれから定番になりそうです。(人参も皮むき器でうすくして一緒にいただきました。甘さがプラスされます)(奈良県 Tさん)
- *自分と同じような人がたくさんいるんだなと、うれしく思いました。(東広島市 Tさん)
- *とても参考になりました。皆さん色々されていて感心します。私はあまり手を加えずにその持味を食するのが好きなので、いつも手抜き料理ばかりしているようです。(呉市 Kさん)
- *ご家族の多い方は幸せだなと思いました。高齢の一人暮らしは、塩分も脂肪分も要注意で、他の料理の味付け以外に葉類は味付けは殆どなしが私の原則です。(山口県 Nさん)
- *おもしろかったです。簡単にできそうで、色々試してみます。(簡単なんだけどやってみたことのない食べ方が多くて、おもしろ〜い！)(広島市 Hさん)
- *やっぱりねもありますが、こんなのもおいしそうと、他の家の食卓を見るようで楽しく、新しいメニューができてよい企画でした。(広島市 いなみれいこさん)
- *今回の野菜便り、料理下手の私にはとっても有り難い。この頃、居酒屋なんかでは水菜は生食が多いね。魚貝のカルパッチョにぴったり！(愛知県 Hさん)
- *レポートリーの少ない私にはとても参考になる特集でした。色々できそうなお料理がたくさんあったのでやってみようと思います。(廿日市市 Mさん)
- *おもしろいです。たまにこういう特集はいいですね。特に変わった野菜の食べ方特集なども参考になりそうですね。(広島市 Mさん)