

生のトウモロコシのやさしい甘さにはまっています

7月10日に梅雨明けしてからというもの、毎日、毎日、猛烈な暑さの日が続いています。昨年の夏が冷夏だっただけに、野菜にとっては夏らしい夏の暑さがうれしいものの、毎日汗だくの日々。フクハラさんの畑で採れた大きなスイカにガブッとかぶりついて食べる皆のおいしそうな顔！ おやつに食べるゆでたトウモロコシと、お皿に山盛りのトマトで、今年の夏を実感しています。

今年は、トウモロコシの収穫が7月20日頃から始まりました。実が熟して食べ頃が近づいてくると、タヌキ(?)が夜の間に食べにきているようで、食べ残しの芯がトウモロコシ畑のまわりに転がっています。タヌキと同じように生のトウモロコシを畑でガブガブとかじってみると、やさしい甘さが口の中いっぱいに広がり、何とも幸せな気分。朝早くにトウモロコシを収穫しながら、すっかりこのおいしさにはまっています。

期間限定！

旬の野菜セット

3000円（送料込み）

ハウスの天井のシートが破れてしまいました

7月8日の夕方、ほんの一瞬の突風で、3棟あるハウスのうち2棟の天井のシートが裂けて破れてしまいました。突風や台風でハウスの天井のシートが破れてしまったのは、5年前の台風18号のときと、2年前の秋の突風のときに続いてこれで3回目。これからやっと収穫を迎えるトマトのハウスの天井が破れてしまったのは初めてのことで、どうしようかと思いましたが、幸いにも雨が少なかったおかげで、3週間後には無事元通りに直すことができました。7月31日には台風10号が近づいてきていますが、直撃だけは避けてほしいと祈るような気持ちです。

期間限定！

旬の野菜セット

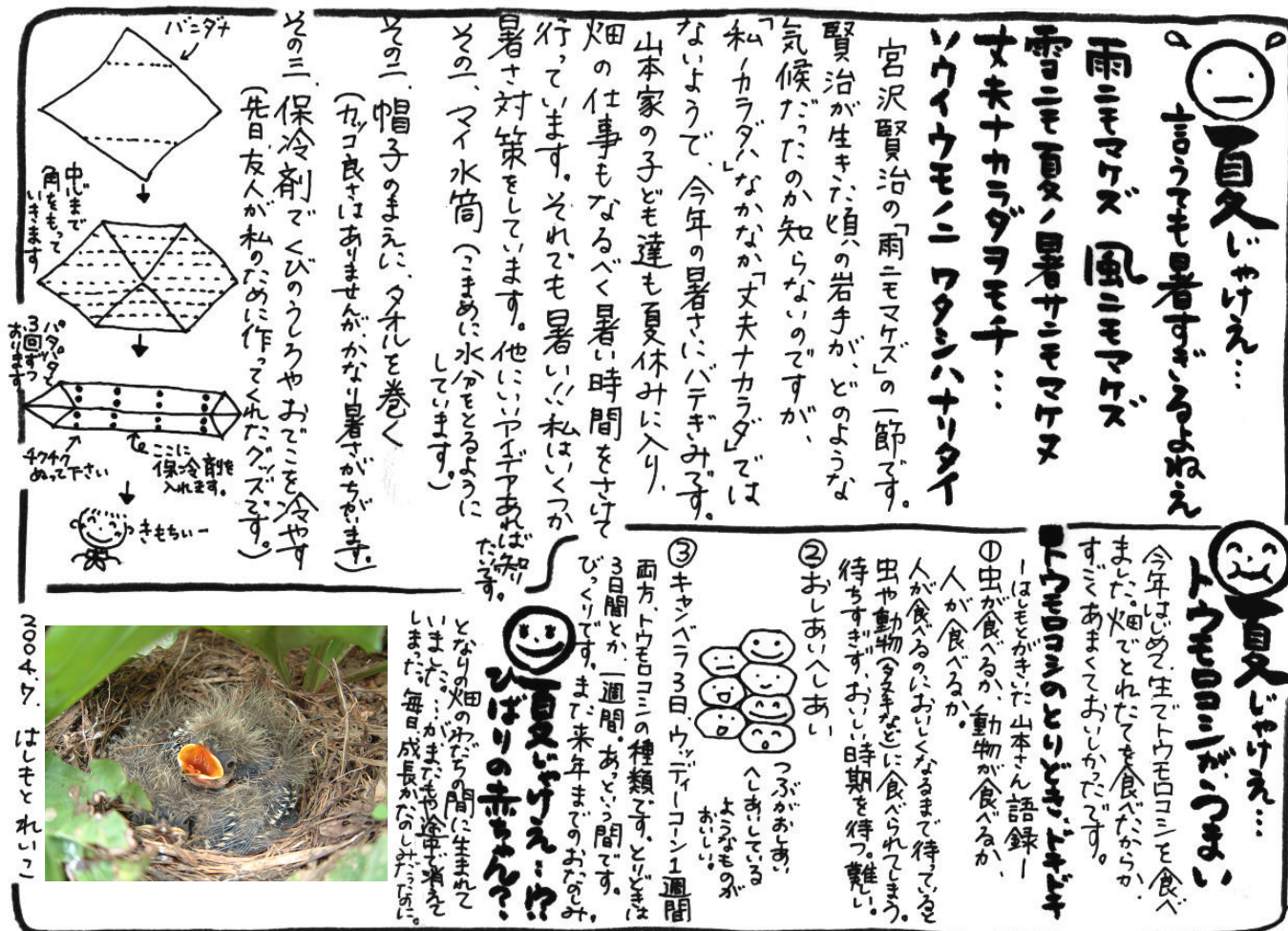
3000円（送料込み）

8月12日～16日お届け分のみ

クール料金サービス

お盆休み期間中だけのお得なセットです。

トマト、ミニトマト、ナス、米ナス、
ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、
キャベツ、ジャガイモ、タマネギ、
ニンジンなどが入ります。



私のおすすめ！ 野菜にこだわった餃子のお店

* 「餃子ほんば 多知まち」

- ・ 住 所 広島市西区天満町12-13 プレミール星の里101号
- ・ 電 話 082-293-8084
- ・ 営 業 時 間 17時30分から ラストオーダー 22時30分
- ・ 最寄りの駅 広電市内電車 天満町電停

おすすめは水餃子。わが家の子も達は、一人で3人前は食べてしまいます（一人前6個入り）。おまかせコース（2人前より）、2500円（一人前）コースと、3500円（一人前）のコースがあります。野菜たっぷり（もちろん有機栽培）の餃子、とってもおいしいです。何人前でも食べられちゃいますよ。メニューは店長のおすすめと、店員のおすすめとあって、ちょっとおもしろいです。（広島市 Oさん）

お便りありがとうございました

* ジャガイモを使った料理、スペイン風オムレツの作り方を郵送します。作り方はズッキーニのオムレツと同じですが、ジャガイモとたっぷりのオリーブオイルがとても合うように思われます。

「天然生活」8月号には、「高山なおみさんの夏野菜料理」が掲載されています。その中の「いんげん豆のしょうゆ炒め、ゆでじゃがいも添え」を、今日送っていただいたもので作ってみました。いんげんはオリーブオイルで、ずいぶんしんなりしちゃったかな、というくらいまでしっかり炒め、しょうゆ少々で味付け。じゃがいもは皮のままゆっくりゆでて皮をむく。辛子マヨネーズを添える。新じゃがの甘味と炒めたいんげんが、よく合います。他にも、なすのごま油焼き、ピーマンの網焼き、オクラの網焼き、トマトとみょうがのサラダ、たたききゅうり、ゴーやとなすの炒め焼き、とうもろこしのメキシカンサラダなど、簡単に料理できるものが載っています。

トマトの季節となりましたが、30年前にテレビでピアニストの中村紘子さんが作ったトマトサラダを紹介します。

- ・ 材料 トマト 2個
- タマネギ（中） 1個
- パセリ 少々

ドレッシング ニンニク 1かけら…すりおろす
カレー粉 少々
塩 少々
黒胡椒 少々
酢
サラダオイルまたはオリーブオイル

- ・ 作り方
トマトは7ミリ位の厚さにスライス
タマネギはみじん切り
（タマネギのにおいが気になる場合は、塩もみして水にさらし、水気を切る）
パセリはみじん切り

器にトマトを並べ、その上にタマネギ、そのまた上にパセリをおく
ドレッシングはよく混ぜて、上からかける
ラップをして冷蔵庫へ（一時間くらい）

タマネギ、パセリが好きな場合は多めに
黒胡椒を効かせてもおいしい

（広島市 Wさん）

* ジャガイモで“イモもち”を作って食べてみました。とても幸せな味がしました。ジャガイモをゆでてマッシャーでつぶし、ひたすらこねる。それから片栗粉をまぶし丸める。具だくさんの汁に入れていただく。とっても美味ですよ。（広島市 Oさん）