はたけは
ひろいな
おおきいな
2004.09

〒722-1701
広島県世羅郡世羅西町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153
E-Mail tonchan@y.email.ne.jp
URL http://www.asahi-net.or.jp/~VL6S-YMMT/
Yamamoto Famiry Farm
山本ファミリー農園

## やっとモーレツな暑さの日々も峠を越し、朝夕は少し涼しくなってきました

畑では、キクイモの黄色い花がきれいに咲き、この涼しさを一番に感じたモロヘイヤには、小さな黄色い花のつぼみがつき始めています。北の空にビカビカッとまっすぐに光る大きな稲妻と夕立ち、そしてその後に見つけた大きな虹。家の横にテントを張って泊まったり、汗だくになりながら畑でたき火をしてたき火パンを焼いた夏休みもあと数日。５時起床、お昼寝つきの夏休みモードのスイッチを、うまく切り替えることができるかなと、ちょっと心配な(?)新学期が始まります。

７月末から８月にかけての本当に暑いときには、お皿に山盛りにして水代わりに食べていたトマトも、涼しくなって赤くなるスピードが遅くなってくると、火を通して食べることが多くなります。ミキサーにかけたトマトを、大きなお鍋に入れて火を通してトマトソースを作っておけば、ロールキャベツに、ミートソースに、カレーに、酢豚にと大活躍。すぐ使う分は小ビンに小分けして冷蔵庫に、すぐに使わない分は、冷凍庫に保存しています。オリーブオイルと一緒にミキサーにかけてペースト状にしたバジルは、チャック付きのポリ袋にうすーく伸ばした状態で冷凍。生のバジルがないときに、使う分だけパキッと折って、トマトソースに加えたりして使っています。

## 畑の味をそのまま食卓へ

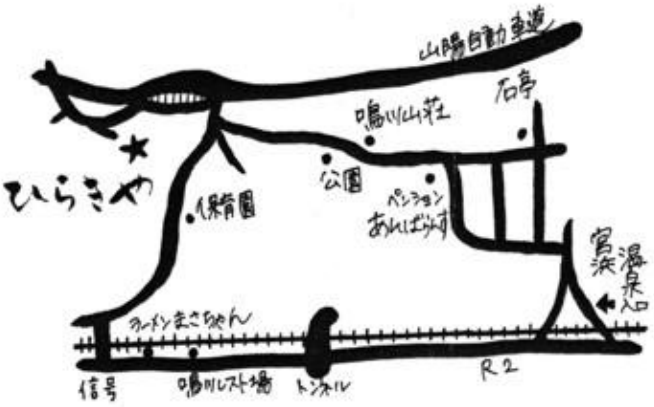
トウモロコシを畑で生でかじって以来、採ったばかりの野菜のおいしさを再発見。畑で収穫したキャベツの虫食いになった外葉をむきながら、捨てるのはもったいないよねーとかじってみたキャベツの葉っぱは、バリバリとそのままかじるだけでキャベツの味。一番おいしいキャベツを食べているのは、実は、ヨトウムシやアオムシだったことに、ハッと気がつきました。

その日の朝採ったオクラは、生でスライスしてかつおぶしとしょうゆをかけて混ぜて食べるのが我が家の定番、ご飯の友に欠かせないタクト君の大好物です。先月、広島市のWさんからのお便りで教えていただいた、高山なおみさんの夏野菜料理レシピ（天然生活８月号）にあったナスのゴマ油焼きも、簡単でおいしいお気に入りメニュー。くたっとなるまでよーく炒めたインゲンにおしょうゆをかけたおいしさをまねして、薄切りの豚肉とシシトウをよーく炒めてしょうゆで味付けしてみたら、くたっとなったシシトウと、カリッとした豚肉の取り合わせがおいしさの再発見! ちょっと固めの夏の人参は、ピーラーで薄くスライスしてきんぴらにしてみたら食べやすく、たくさん作って常備菜にするつもりが、毎日、続けて作ることになってしまいました。

９月は大根の種まきや白菜の定植、芽が出たばかりの人参の草取りなど、冬を迎える準備に大忙しの一月になりそうです。またまた日本に接近中の台風16号、九州から西日本を直撃の予報に気が気ではありません。

## 私のおすすめ！

＊「ひらきや」




・住所　広島県佐伯郡大野町8467

・電話　０８２７－５７－５５７５

・営業時間　11時30分から　15時頃

　　金・土・日は、夜の予約もＯＫです

・お休み　　月・火

・宮浜温泉入口から車で3～4分　駐車場あり

大野町の魚と、畑で育てた野菜、国産のお肉を使った家庭料理。

Lunch　2,500円～、Dinner　4,000円～　どちらも要予約。

お子様メニューはありませんが、お子様づれでもＯＫです。お昼には、こだわりの焼きたてパンが出ます。

リクエストメニューの相談可。料理だけではなく、ゆっくりとくつろげる空間が魅力です。

（広島市　アトマヤスコさん）

## お便りありがとうございました

＊トマトは必ず一日一個は使います。

・塩、コショウ（粒）、オリーブオイルだけのシンプルなもの。トマトだけか、ズッキーニなどと一緒に炒めて。
・オムレツに入れます。チーズを入れたりもします。
・くり抜いてトマトリゾットをつめて、チーズとパン粉、オリーブオイルをかけてトマト詰めグラタン。
・魚をオーブンで香草焼や、パン粉焼にするときも、一緒に入れて焼きます。
・そしてモチロン、パスタのソースです。
・　小さく刻んだトマトに塩、コショウ、オリーブオイル。それをスライスしたガーリックトースト（フランスパン）にのせて。

＊ナスは揚げびたしにすることが多いです。青みにシシトウ、オクラ。ミョウガをのせて。

・輪切りにして、ピーマンと一緒に、甘辛い味付けのキンピラ風のもの。タカノツメも少し入れます。（母が夏になると、昼食時にサッと作っていましたので）
・焼きナスにしょうが醤油も良いですが、だしに浸しワサビとすだちで。（だしを作るのがメンドウなので、“ぶっかけそうめんだし”と云う薄い色の市販のものを使います）
・米ナスは、半分に切って切れ目を入れたものを揚げて、田楽味噌で食べます。（わが家は肉味噌）

＊シシトウは、エビやミンチを詰めて揚物にしますが、じゃこと炒めたものも好きです。（そうめんだしを少し入れて味付け）

＊先月号のＯさんの“イモもち”、片栗粉が小麦粉になるとまるでニョッキですね。

（広島市　アトマヤスコさん）