

太陽と風の恵みを浴びた干し野菜

最近、大室自然農園の大室さんに出会ったときのこと、「野菜は、どう？」ってたずねたら、「白菜、大根、白菜、大根、…って、食べてるよ」って。「そう、冬は、うちもそうよねー」って、話をしました。冬の野菜といえば、大根と白菜。夕食の時間が近づくと、「また、今日も大根？」って声が聞こえてきそうです。

そんなとき、からっとした冬晴れの日をねらって作ってみたのが干し野菜。干すことで余分な水気を抜いた干し野菜は、独特な歯ごたえが生まれ、野菜のうまみや甘みが凝縮されます。参考にしたのは、有元葉子著「干し野菜のすすめ」(文化出版局)。いつものメニューにちょっと変化をつけてみよう、と、さっそく家にある野菜で作ってみました。

煮物にする大根や蕪は乱切りにして、即席漬けにする大根は棒状に、炒め物にする大根は太めの細切りにして、白菜とキャベツは縦に四つ割りにして切り口を上にして干してみました。カラカラに干してしまうのではなく、中にまだ水分が残っているくらいの半干し野菜なので、干す時間はそんなに長くはありません。前の日の夜に、干せるようにしてザルの上に並べておいたのを、朝、日の当たるところに出しておくだけ。お昼ごはんを食べに家に帰った時に様子を見て、干し足りないと思ったら、そのまま夕方まで干しておきました。

大根と蕪は、それぞれ鶏肉と一緒に煮てみたのですが、柔らかくなくても煮くずれせずに煮えました。スープ煮にした白菜は歯ごたえがあり、かさが減っているのでもたくさん量でも料理しやすかったです。キャベツは細切りにしてドレッシングで和えてみたら、しなっとしているのに適度な歯ごたえがあって、水っぽくないサラダができました。太めの細切りにして干した大根の炒め物は、パリパリとした歯ごたえが一番おいしくて、シャキッとした炒め上がりが気に入っています。



切り方や、干し加減も自由自在

細く切って干した大根は、干している途中でひとつつまんでポリポリ食べてみると、生の大根が干し大根に変わっていく感じがよくわかります。最初は本に書いてある通りに干してみましたが、今日はもう少ししっかり干してみようとか、切り方を変えてみようとか、自分の好みの干し野菜ができるのが、自分で作る干し野菜のいいところです。

初めは、たくさんある大根と白菜をとりあえず干しておいて…という感じで始めた干し野菜ですが、やってみるとおいしくて、冬晴れの日には干し野菜作りにはまっています。お日様と風の力を借りて、野菜の味と歯ごたえがグーンと増した干し野菜。干すところまでしてあれば、あとは手早く、さっと料理することができるのも、もう一つの魅力かもしれません。

♪春は月に笑う様に
夏は花火に恋をする様に
秋は空を吸い込む様に
冬はどこまでも駆け抜ける様に♪
—「春夏秋冬」remioromen—
こここのところ、毎日家に流れているので、とうとう歌詞まで覚えてしまった。
ノブコ

今日は畑でとんどをした。
パチパチパチ、小さい枝に火がついて、
風が吹いて、ポーポーパチパチ、
とんとん燃えて、ガシャーン、崩れた。
網にのせて餅を焼いた。
いい具合にこけたので、
砂糖としょうゆをつけて食べた。
家で作るのとはまた違った味がした。
タクト

最近、小学校からも、中学校からも、
不審者に注意を…というお知らせ
がくることが多いが、
パンパンに着ぶくれて、耳当て付き
の黒い帽子をかぶって、
軽トラを運転している姿はちょっと
怪しいかも…
Tonchan

圧力鍋で炊いた玄米小豆ごはんにはまっている。
よくかんで、しっかり食べて、畑にもおにぎりにして
持って行く。
風邪をひいたときには玄米粥、ゆず湯に入って、
生姜入りの紅茶を飲んで、心も体もほかほかで〜。
はしもっちゃん

期末試験を翌日にひかえ、俺は非常にあせっていた。
すると、どこからか、変な声が聞こえてきた。「せっぱ詰
まって、追い詰められて、そこからが本当の実力だ〜」
いつの頃からか、イチロー選手の「平常心」とともに、山
本家の家訓として掲げられているらしい。
タカフミ

野草米は

生きてる

・タマネギ

タマネギをにぎると「ゆるんだ」というか「ふわふわ」する季節になってきた。芽が出てくる時季。

タマネギは日が長くなってきたのを感じて芽を出すそう。

畑から収穫して、土から離れてからも野草として生きてるんですね。と山本さんに言うと、「ジャガイモだって芽が出てくるし、人参の上の部分も水につけておいたら葉っぱが伸びてくるでしょ」と言われた。

どの部分も食べているの？

タマネギというのは、植物の体のどの部分も食べているのでしょ？

球根？根？葉？…なんと、タマネギの球の部分は「葉」で正解にはりん葉(貯蔵葉)として、葉の一部が変化したもので、次の年にまた芽を出すための栄養分を貯めておくための貯蔵庫なんだろう。貯蔵庫だから栄養分を作るための光合成はしないので、葉緑素がなくて白いんだ。



産地リレー

先日、スーパーの野菜売り場に行ってきた。もう新タマネギが出ていた。熊本産だ。九州ではもう新タマネギがとれはじめなんだ。そのまは、秋にとれた北海道のタマネギが売られていた。普通スーパーなどでは、春・九州からはじめて、秋・北海道という風に産地リレーをして、売り場をつないでいるようです。山本ファミリー農園では、5月すくくくらいから、とれはじめの予定です。日本列島はなが——いんですね。

一つの畑の野草米を食べるとどうこと

スーパーで野草を買っていると、いろいろな産地からのもの(中には外国から来たものも)があるが普通、いつでも、たいしたものが入る。

今私は、畑で働いていて、野草はほぼ山本さんの畑でできたものだけを食べている。

畑の日記

草と風の風景

昨年9月にうえた、アサキ・エニシロ・ミニミツ、芽が出てくるマルチ穴から草もどっさり顔を出していました。あ、たかい日ですらんで、や、と、草とりをしました。何時間も地面は、いつかぼやけると、暗い暗いになって、たまには、こっぴどく晴ることも。



一つの畑の野草を食べるといふことは、いつでも何でも手に入るというわけにいかない。便利とはとらえないのでしよう。今時季タマネギだ、少しづつ芽を出す準備をしているので、キッとしました。状態、ないものもある。でも私は、今、こっぴどくや、この畑のものを、と食べているから、少しづつ野草の変化から、季節を感じたり、気づいたりするんだらうなあ。

このタマネギも春になれば、次のタマネギがとれるまで、ない時期がやってくる。今のうちに味わっておこう。

私は、よくいためたタマネギの甘さが大好きなんだなあ。