

夏の野菜から、冬の野菜へ

きれいなオレンジ色になったコリンキーで、ハロウィンの飾りを作ってみました。中の種をくり抜いて、目と鼻と口の穴を開け、コリンキーの中に小さなロウソクを入れてみると、思っていたよりずっと簡単に、小さな飾りができました。

「ボクも欲しい！」というお隣の少年たちにもコリンキーを持っていくと、お母さんと一緒にとってもすてきな(!)カボチャのランタンを作って、見せに来てくれました。

11月になると、来年の春に収穫するスナップエンドウとグリーンピースの種をまきます。露地の畑では今、大根の草取りの真っ最中。夏の間ガンバッテいたナスやオクラなどに代わって、白菜や大根、人参、小カブなど、冬の野菜たちが出番を待っています。



〈タマネギ、定植です〉

春に種をまいたヒマワリをすき込んで、タマネギを植えるための畝を作りました。山のとっぺんの畑も、気持ちのいい秋の日です。

11月初めにタマネギの苗を植えます。収穫は冬を越して来年の春から。

カラスとハチとイノシシと

サツマイモのない秋。
イノシシは、畑の入り口の門の外を掘り返すことはあっても、柵の中へは入っていません。彼らには、ここには“おいしいもの”がないのかわかるのでしょうか。

収穫が終わって、すっかり花盛りになっているハウスの中のシナモンバジル。ここにはどこからか、小さなハチたちがやって来ています。きっと“おいしいもの”があるのかわかるのでしょうか。

サツマイモのない秋を乗り切るために、試作が続きます。
枝豆、トウモロコシ、コールラビ、落花生など。
どれもまだ、少しずつしか作っていないのですが、秋のお楽しみ野菜が増えるといいなと思っています。

今シーズンは、カラス除けに黒い釣り糸を張ってみました。そのおかげでしょうか、いつも秋になると群れになって畑にやって来て、苗を抜いたり、マルチに穴を開けたりするいたずらカラスが、来ていません。黒い釣り糸はよく見えないので、ときどき人間がひっかかってびっくりすることもあるのですが…。



〈もうすぐ白菜?!〉

これは中晩生の白菜です。
早生の白菜は、葉が立ち上がって巻き始めてきています。
はたして今年の白菜は???



〈もうすぐキャベツ?!〉

7月初めに種をまき、8月に定植したキャベツです。この時期の定植は、苗が虫に切られることが多いので、長い間していなかったのですが、冬のキャベツを収穫するために、試作中。

〈11月の野菜〉

口露地の畑では、ゴボウ、サトイモ、ネギ、ターサイ、リアスからし菜、赤リアスからし菜、人参間引き菜、大根間引き菜などが収穫中。下旬頃には、大根や小カブ、白菜、人参などの収穫が始まる予定です。

口ハウスの中のピーマン、カラーピーマン、ししピーなどは、まもなく終了です。下旬頃から、コマツナや水菜、ホウレン草などの葉物野菜の収穫が始まる予定です。

おいしく食べよう里芋！

里芋の歴史

里芋の原産地はインド東部からインドシナ半島などの熱帯地方で、タロイモと同じ仲間です。原始マレー族の移動とともに、太平洋一帯に広まったとされています。日本への渡来は古く、中国や南方から縄文時代に伝わったとされています。里芋は、縄文時代には主食であったとの説もあり、稲作より歴史のある作物です。

里芋の名前は、山で取れる山いも（自然薯）に対して、村(里)で栽培されることに由来しています。



株の中心に大きな「親いも」があり、そこから「子いも」が分球します。「孫いも」は「子いも」からさらに分球したいもです。

里芋の保存方法

里芋は乾燥に弱いので、保存するときは、湿らせた新聞紙で包むか紙袋などに入れ、風通しのよい室内で保存します。低温・乾燥に弱いので冷蔵庫には入れないでください。

里芋の冷凍保存(使いきれないときに)

1. 生のまま冷凍

里芋をよく洗ってから半日ほど天日干しし(こうする事で皮がむきやすくなります)、皮をむいて軽く塩をまぶしてヌメリやアクを落としてさっと水洗いし、ザルにあげて水気をしっかりと切ってから、そのまま広げて冷凍します。使う時は凍ったまま煮物などに使います。比較的ホクホクに仕上がります。

2. 皮をむいて茹でてから冷凍

1の手順で皮をむき、鍋に入れて、里芋がしっかりと浸かるくらい水を入れ火にかけます。半茹で程度で火を止めます。茹でている時に、アクがどんどん出てきますが、それをすくい取りながらあまり出なくなった程度でザルにあげ、さっと流水にさらし荒熱をとります。それを広げて冷凍します。

3. 茹でてから皮をむいて冷凍

最も手間がかからない方法です。里芋を半茹で位に茹でてザルにあげ、さっと流水にさらしてから皮をむきます。加熱される事で皮が手でツルッとむけるようになります。電子レンジで加熱しても良いです。そうやって皮をむいたものを広げて冷凍します。

里芋の栄養

主成分はでんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。また、水分が多いので、ほかの芋類に比べてエネルギーが低く、エネルギー量はさつまいもや山芋の半分以下です。里芋のヌルヌルは、ガラクトタンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があります。こういったヌルヌル成分や食物繊維を多く含む里芋は、腸を整え便秘の改善にとっても効果があります。

ビタミンB1やB2は、代謝に関わっており、低カロリーな里芋はダイエットにもおすすめです。カリウムは芋類のなかでも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。主成分であるでんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少なく、汁物などでいただくのがおすすめです。

生の里芋100gあたりの成分

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維
58kcal	84.1g	1.5g	0.1g	13.1g	1.2g	0.01g	0.03g	0	2.3g
ビタミン									
カロテン	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	パントテン酸	C
5μg	0.6mg	0μg	0.07mg	0.02mg	1mg	0.15mg	30μg	0.48mg	6mg
無機質									
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
-mg	640mg	10mg	19mg	55mg	0.5mg				

五訂日本食品標準成分表より