

アンケートのお返事ありがとうございました(2)

今回もたくさんのアンケートのお返事をありがとうございました。

◇ご要望が多かった野菜について

“その季節に無理なく作ることでできる野菜を作る”という基本は変わっていませんが、作ることの難しい野菜もあり、野菜の種類は変化しています。

昨年は、秋の気温が高かったためか、里芋が大きく育ちました。その一方、夏のハウスの中は暑すぎてミニトマト、ピーマンなどの収穫に影響が出ています。

トマト	以前作っていた夏～秋に収穫のトマトは、夏の気温が高くハウスの中では栽培することが難しくなっています。ここ数年、栽培時期をずらすか、新しい品種に変更するか検討しているのですが、いまだに解決しないです。
ナス	2か所に分けて定植しているのですが、今年はどちらの場所も湿気が多かったのか、成長が悪く夏に収穫できる量が少なくなりました。その中でも、緑ナスだけは元気に育ってくれ、助かりました。
ニンジン ジャガイモ	ともにイノシシやシカのえさになってしまうので、露地の畑では栽培できない状態です。ニンジンは、少量をハウスの中で作っていますが、ジャガイモは栽培できない状態が2018年から続いています。
玉ねぎ	雨が多いと病気になってしまうので、半分以上をハウスの中で育てています。
ブロッコリ	以前は栽培していましたが、アブラムシや青虫が付きやすく、良いものがなかなか収穫できないので、今のところ栽培していません。
きゅうり	毎年、どうしたらいいのだろうと思うくらい大量に収穫できていましたが、昨年は、本数を減らした影響もあり、9月10月の収穫量が少なかったです。
パセリ イタリアンパセリ	どちらも少量ずつ作っているのですが、レストランに出荷することが多く、野菜セットには、入ることが少ない野菜です。

◇おいしい食べ方いろいろ

ビーツ

・煮込み料理など試しましたが、野菜の味を楽しめるのは、スライスして生で食べるのが一番でした。

★ビーツは、肥大した根を食用にする甜菜やふだん草の仲間、和名は火焰菜(カエンサイ)といえます。

パースニップ

・味付けを濃くすると、独特な風味が感じられなくなるため、いろいろ試しましたが焼きたてのソテーが一番おいしいです。

★パースニップはヨーロッパ原産の、ニンジンと同じセリ科の2年草です。冬の寒さに強い野菜で、晩秋から冬を越して初春まで収穫できます。冬を越したものは、甘みやセリ科特有の風味が一段と増して、おいしいです。シンプルにマッシュにしてもおいしいです。

四角豆

先月ご紹介したかき揚げ以外にも、おいしい食べ方を教えていただきましたので、ご紹介します。

・出汁をしっかりとった薄い醤油味の鍋。和風にも合い驚きました。

・1センチに切った場合は、トマトとオイルサーティンと混ぜたパスタが最高で、何度も作りました。見た目も可愛くて、届くたびに嬉しかったです。ショートパスタと相性がいいと思います。

★熱帯アジアが原産の野菜で、実の断面が四角形をしているのが特徴です。加熱し過ぎると色がくすむので、あざやかな緑色を楽しむには短時間で加熱調理するのがポイントです。

冬瓜

・冬瓜スライスおいしいですね！手軽で一気にハードルが下がります。

下茹でしてラーメンやフォーにも、おいしかったですよ。

★インド原産のウリ科トウガン属の野菜です。私たちの作っている冬瓜は、長楕円形で熟しても果実の表面に白い粉を吹かない「沖縄冬瓜」です。果実の約96%は水分ですが、ビタミンCやカリウムは比較的多く含まれています。100gあたり16kcalと低カロリーで、食べ応えもあることからダイエット向きの食材といわれています。