



6日 スローフードのトークショーと有機農業フォーラムは、皆さまのご協力で、無事終えることが出来ました。ありがとうございました。



昨年、東北の知人から「あさつき」の球根をいただき、一年かけて種の球根を増やすことが出来ました。この冬、本物の「あさつき」を皆さんにお届けできると思います。チャイブの香りを楽しみながら、「あさつき」が届くのをお待ち下さい。

- チャイブ入りクリームチーズのディップ
1. ボウルにクリームチーズ適量を入れ、チャイブの小口切り、生ハムのみじん切り、塩、白こしょう各適量を加えて混ぜ合わせる。
 2. 器に(1)を盛り、クラッカー、好みの生野菜のスティック適量などを添える。



「食 暮らし 農」をこれからも考え、「半歩前へ」を進める環を拡げていきたいと思ひます。

食農塾で、継続的な勉強会も企画します。

小さな「つながり」を大切に！

7日 黒木町の友人、四季菜館の椿原さんの長男・勇人くんの結婚式に行きました。いろんな人の総力で作り上げた結婚式でした。

幸せそうな写真を紹介します。



広島友人作
文字入りリンゴ
ディスプレイ



勇人さんと恵子さん

Be Happy



野菜セット

下の7品目が入ります。

水菜 ほうれんそう ピーマン 芋の茎 はやとうり 干したけのこ チャイブ

芋の茎・・・皮をむかないで、そのまま使えます。霜が降ると芋の茎も終わりです。



チャイブが元気よく育ったので、今回、皆さまにお届けします。チャイブは、あさつきやえぞねぎと同じ仲間、ユリ科のハーブです。和名をエゾネギといい、茎や葉の形状はあさつきに似ています。にんにくに似た香りがあるので、みじん切りにして肉料理をはじめ、スープやオムレツ、マリネなどの風味づけに幅広く利用できます。初夏には、すっと伸びた茎の先に紫がかかったピンク色のポンポン咲きの花をつけます。花も料理に使えます。

今週の野菜と料理

水菜

京都原産



水菜とは、京都で多く栽培されているアブラナ科・1~2年草の葉野菜のことです。京都では畔の間に水を入れて栽培されたことから「水菜」と呼ばれ、関西以外では「京菜」と呼ばれています。茎が白くて細長く、葉には多くの深いギザギザの切り込みがあります。水菜は10月から3月頃に収穫され、冬の寒さに強く、霜にあってからのほうが柔らかくておいしくなります。

ビタミンA、カルシウムなどの栄養が豊富です。カルシウムを効果的に摂取するには、さっと煮て煮汁ごといただくのがおすすめです。ビタミンいっぱい風邪を吹き飛ばす威勢のいい緑は、サラダにいため物、なべ物にと食卓に新鮮な彩りを添えてくれます。

水菜には肉のくさみを消す働きもあります。さらに鳥肉との相性も抜群。京の人が「水菜は、シャリッとしているうちにあんまり炊かんとさっとあげた方がおいしいおす」と言うようにシャリシャリした歯ごたえを残すように煮すぎないことが大切です。

加熱し過ぎると茎がかたくなってしまいますので、火加減には注意しましょう。ごま油の入った中華風ドレッシングでサラダとして楽しむのが、最近の人気メニューです。

水菜のジリジリ

材料

水菜 300~350グラム、油揚げ 1枚
だし汁(昆布とかつおぶしでとったもの) 3カップ
塩・うす口しょうゆ 各小さじ1、酒 大さじ1

作り方

1. 水菜は洗って3センチ長さに切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5ミリ幅の短冊切りにする。
3. すき焼鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立てる。
4. 沸騰してきたら水菜と油揚げを一度に入れる。水菜の歯ごたえがなくないうちに食べるのが、美味しくいただくコツ。

