



雪の別荘「オカリヤ」

あけまして おめでとうございます。

今年も、自分なりの野菜作りをします。もちろん！皆さんの顔を思い浮かべながら。よろしくお祈りします。久しぶりに、この正月は雪でした。大晦日の初雪、雪の中の露天風呂。実は、数年ぶりに正月を別荘ですごしました。

インド洋の地震と津波。世界各地の大雨、大雪、イラクの戦禍、

何か言わなければ、しなればという脅迫観念にとらわれた年でした。なにもできませんでした。別荘の、もちろん貸別荘ですが、露天風呂につかり、雪あそびをしながら考えてみました。

こらからの一年間をどう過ごすか。格好いいことも浮かびましたが、出来ることは、自分の歩幅で、自分に正直でいること。

難しいけれど、それを大事にすることかな？



昨日、ピーマンを収穫しました。ハウスではありません、露地です。さすがに霜で、葉は枯れかかっていますが、生きている葉も。かご一杯の収穫ができました。この時期に、露地のピーマンを収穫したのは、初めてです。少し苦みはありますが、

美味しいピーマンです。今回のセットに入れます。食べてみて下さい。おどろき！！ 庭には、ロウ梅が満開！



下の野菜から8品目の組み合わせです。

生産者	野菜 (無 - 無農薬 / 減 - 減農薬)
のうみ	わけぎ 無 / 春菊 無 / だいたい 無 / サラダセット 無
"	ピーマン 無 / 白菜漬 無 or キャベツ漬 無
しげずみ	小松菜 無 / かぶ 無

今週の野菜と料理

わけぎ

分葱(ユリ科)

わけぎはねぎの変種で、シベリア地方が原産地といわれています。ねぎが種子から栽培されるのに対し、わけぎは球根で栽培されます。ねぎに比べ、白い根元の部分が膨らんでいるのが特徴です。地下茎の鱗茎(りんけい)が株わかれしてお

り、「分ける葱」という意味で「分葱(わけぎ)」と名づけられました。ねぎよりも辛味が少なく甘味が強いことから、酢みそであえる「ぬた」などの料理に用いられます。他にも、お吸い物、卵とじ、納豆、そうめん等の薬味など、通常青ネギと同じように使えます。栄養的には、ビタミン類であるベータカロチンやビタミンCなどが豊富。免疫力を高め、からだの細胞の老化を防ぐのに役立ちます。皮膚の細胞を若々しく保つ働きもあり、肌の健康にも効果的です。カリウムも多く含まれており、体内の塩分と水分のバランスを保ち、むくみの解消に効果的といわれています。



あさつき

アサツキ

ねぎの仲間たち

「わけぎ」と「あさつき」

わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で関西以西で栽培されます。ねぎと違って種をつくらず、地下の球(鱗茎)で増えます。わけぎよりさらに細いあさつきは、独立した種類で辛みの強いのが特徴です。

関東以北、東北で栽培されています。

我が家で栽培している「あさつき」は、東北産です。



雪でつぶれた チャイブ

他にも、大ネギ、九条ネギ、根深など沢山のネギがあります。チャイブ(西洋アサツキ)など洋物のネギも定着してきています。同じ洋物でも、リーキは、ネギではなく、ニンニクの仲間です。



大ネギ

ねぎには、球根で増えるタイプと、種で増えるタイプのほかに、ねぎ坊主に直接子ねぎができて増えるもの(やぐらねぎ)もあります。

わけぎといわしのぬた

ねぎ類に含まれる硫化アリルは、魚の臭みを消すのに役立ち、消化も助けます。硫化アリルは煮すぎたり、水にさらしたりすると減少しますので注意しましょう。

\*材料(4人分)

わけぎ、いわし...各160g

[A]酢みそ

みそ(白でも赤でも) - 大さじ3、酢 - 大さじ2、砂糖 - 大さじ1、だし - 好みで

\*作り方

- [1] わけぎはさつとゆでて、2~3cm長さに切る。
- [2] いわしは三枚におろし、皮と小骨を取り除く。
- [3] Aの材料で酢みそを作り、盛りつけたわけぎといわしにかける。



お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

「葉山いこいの森づくり」作業

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円

<日程> 1月22日(土)