



めでたさも 中くらいなり おらが春 小林一茶

1月も、はや、3週に入り、めでたさも・・・

年末から急に寒くなり、雪も何度か降りました。今朝も大粒の霰が積もっていました。そんな中、時折さす陽光にろう梅が輝いています。

クチナシの実も、

さらに赤味を増しています

そろそろ夏野菜(ナス、ピーマンなど)の苗作りが始まります。この時期に種を蒔いて、年末まで収穫する。考えてみると、すごい野菜です。

野菜達の力をかりながら、この1年、無理をせず、農とくらしを楽しみます。よろしく

お願いします。

ハウスには、パッションフルーツも熟れています。



小松菜はビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など、ほうれん草に含まれる栄養分に似ていますが、ビタミンB2の量は野菜の中でもトップクラスです。カルシウムは、ほうれん草の5倍、カロチンの量も同じぐらいです。

アブラナ科アブラナ属には、漬物や煮物などに使われる野菜がたくさんあります。タカナ(高菜)はカラシナの1種で、大きな株をつくり、葉は普通切れ込みが無く柔らかい。温暖な気候をこのみ、九州を主産地として西日本で広く栽培されています。ザーサイ(搾菜)はカラシナの1種で、茎の下部と葉柄が肥大します。中国四川省の漬物物が有名です。

キョウナ(京菜)は、ミズナ(水菜)ともよばれ、京都で古くから栽培されています。茎が細く、よく分枝して大株となり、葉は細かく切れ込む。ミブナ(壬生菜)は京都の壬生(みぶ)地方の原産です。キョウナから分化したもので、葉に切れ込みがなく、大株になります。ノザワナ(野沢菜)は長野県野沢地方の特産で雪国の漬物にされます。葉が大きく、根に赤紫色の株ができます。コマツナ(小松菜)は根が肥大せず、葉は長卵形でなめらか。耐寒性があります。

小松菜の辛子あえ

シャキシャキの茎までおいしい、定番おかず (2人分)

小松菜 1/2わ

(A)あえごろも

・練り辛子 小さじ1/4

・しょうゆ 小さじ1

・だし汁 大さじ1/2



1. 小松菜は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気をしぼって根元を切り、3cm長さに切る。
2. ボウルに(A)のあえごろもを混ぜ合わせ、(1)をあえる。



下の6品目です。

生産者	野菜	(無 - 無農薬 / 減 - 減農薬)
のうみ	わけぎ 無 / 小松菜漬 無	
しげずみ	小松菜 無 / 水菜 無 / 白菜 無 / サニーレタス 無	

・わけぎは、上部を使った後、球根の部分を植えると、芽が伸びます。庭、プランターなどに植えてみて下さい。



今週の野菜と料理

小松菜 (アブラナ科)

小松菜は江戸時代から作られていた。タカ狩りにやってきた八代将軍徳川吉宗が農家で昼食に出された菜っぱのおいしさに感激し、地名の小松川から小松菜と名付けたといわれています。

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)

