



久しぶりの好天気、大根干し

先週の金、土曜日は3月のような陽気、日中はTシャツ1枚、そんな天気でした。先々週から始めた「切り干し大根」づくり。それ以降、悪天候ばかりで大根を干すことができませんでした。久しぶりの陽光に、ばあちゃん(母です)も炬燵から這い出し、天日干し作業をしました。



中国では白菜の品種が非常に多く、日本にもいろいろ入ってきましたが、気候や風土の関係から山東型といわれる山東省原産のものが定着しました。世界的に広まったキャベツに対して白菜の分布は、中国、朝鮮半島、日本など東アジアが中心のようです。

父が亡くなって以降、少し元気の足りない母も、この日は、お日様の下で、日なが過ごしました。土曜日の午後には雨が降り出したため、乾燥は6割方です。次のお日様を待っています。



葉山いこいの森から

1月22日の作業で杉林の中が明るくなりました。ここは昔、ビワの果樹園だったところで40年前に杉を植林しました。今でも杉の中に

数本ビワの木が残っています。小学生の頃、ビワの収穫時期近くになるとこの山で、見張りも兼ねて、1日過ごしたことを思い出します。杉の中に侵入した破竹を片づけ(上の写真、三上さんが作業)、下層木のアオキや山アジサイなどが増えるといいなと思います。昨年、黒崎祇園奉納山笠を飾り付ける杉をこの場所で獲りました。今年も夏には獲る予定です。他に林間に散策道を設置する作業も、2月中に始めたいと思います。毎月、第二、四土曜日に作業します。気軽に参加して下さい。今回は、2月12日です。



下の7品目です。

生産者

のうみ
しげずみ
ふかまち
かつき

野菜

(無 - 無農薬 / 減 - 減農薬)
わけぎ 無 / 春菊 無
水菜 無 / ほうれんそう 無
白さい菜 無 / かぶ 無
里芋 無



今週の野菜と料理

白さい菜 アブラナ科

冬野菜の定番、「白菜」は、中国北部が原産地です。今回お届けするのは、結球しない白菜 = 「白さい菜」です。ルーツは同じです。



「なたね」と「はくさい」は親戚(同じアブラナ科です)ルーツはヨーロッパの麦畑。約2000年前、ヨーロッパの麦畑でアブラナ科の雑草として生えていたなたねの種が麦などについて、地中海域、中央アジアを旅して中国へ。この種から、かぶや漬け菜など多くの葉類が分化したようです。

白菜の種類 大きく分けて3種類

ほとんどの白菜が結球白菜です。白菜類の中では最もポピュラーです。半結球白菜は、胴の部分はしっかり締まり、葉先が開いている白菜です。以前は漬物用として多く栽培されていましたが、最近あまり見かけなくなりました。

不結球白菜とは、まったく結球せず、根元から葉先まで広がっている白菜です。山東菜、広島菜はこの品種になります

白菜の栄養

ビタミンCが多く、カロチン、鉄、カルシウムなども含んでいます。キャベツに比べて糖質が少なく、エネルギーも低めです。

白さい菜は、葉にトゲ(毛)が少なく、柔らか、使い切りサイズ、煮物、漬け物だけでなくサラダにも合います。

煮干し(イリコ)のダシとアゲで煮浸しも美味しい。サラダも - -

白菜と干し柿のサラダ

材料(4人分)

白菜 300g、干し柿 小2個、ごま、酢 各大さじ1
砂糖 小さじ2、塩 少々、マヨネーズ 大さじ3

作り方

- (1)白菜は5ミリ位の干切りにし、塩小さじ1弱をふり、しんなりしたらしぼる。干し柿は種を除き薄切りにする。
- (2)ごまをよくすり、砂糖・塩・酢・マヨネーズと混ぜる。
- (3) (1)と(2)を和え器に盛り付ける。

干し柿の代わりに、リンゴやいちごなどの果物でも美味しいよ!

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> 2月12日(土)

家族みんなで作業し、一緒に美味しいお弁当を食べましょう。

チェーンソーの使い方なども経験できます。教えます!

