



### 葉山いこいの森から 2月12日。第1回目の森の観察会をしました。

作業は、全体の30%程度進んだところです。12日は、森にどんな樹木があるのか、半日かけて森の中を、図鑑とカメラを持って、ゆっくり歩いてみました。たくさんの樹があり、名前を知らない樹ばかりでしたが、なんとか25種類以上は知ることができました。名前を列挙すると、加テ、刈テ、

タテ、クス、ヤマモ、ヤマザクラ、イシテ、ヒサキ、サキ、ネミチ、アキ、ミカン、サキ、ビワ、ウメ、アカカシ、ミズバネ、ヒメスリ、アラカシ、クガネチ、クサキ、ヤブキ、シイ、アカツ、スギ、ヒノキ、モウソク、ハク。すごい発見がいくつもありました。尾根筋に一抱え以上もある栗の巨木。大きなニッケイの樹が数本。杉と競争して15mも伸びたミカンなどなど。わくわくするような森でした。

これから少しづつ紹介していきたいと思います。

but! 自分の目で見た方がはるかに楽しいと思います。

葉山いこいの森にいらっしゃい!!

私自身、もっと勉強して、楽しい観察会ができるようにします。



下の6品目です。

#### 生産者

のうみ  
しげずみ  
ふかまち

#### 野菜

(無-無農薬 / 減-減農薬)  
サニーレタス 無 / わけぎ 無 / 粕漬 無 /  
ブロッコリー 無 /  
チンゲン菜 無 / かぶ 無 /



### 今週の野菜と料理

## サニーレタス

キク科

レタスはキク科。花も菊によく似て可愛い黄色葉を見て、よくアブラナ科とまちがえられますが、花を見ればキク科とすぐわかります。1~2センチの菊に似た小さくて黄色の花です。香りもかすかですが、菊と似ています。ところが、花が開いているのは午前中だけ。早寝早起きの習性がある、お昼近くにはもう閉じてしまいます。花びらのひとつひとつに白い冠毛のついた種がついて、たんぽぽのように空中を飛びます。



椎の巨木を支える盤根



サニーレタスは、結球しないリーフレタス(葉ちしゃ)の仲間です。赤紫色でチリメン葉となり、生食用として手近で作るとたいへん便利です。

#### レタス・歴史の長い野菜

紀元前6世紀、ペルシャ王の食卓に供せられていたと伝えられるレタス。地中海沿岸から西アジアにわたって分布する野生種から現在のレタスのもとになるものが主にヨーロッパで選出され、東西に広がっていきました。レタスの仲間全体を、和名では「ちしゃ」とよびます。中国から伝わり、平安時代に栽培されていた「ちしゃ」は、下のほうの葉から掻きとって使う「掻きちしゃ」でした。私の子どもの頃は、「ちしゃ」が主流でした。

#### レタス・多種多様な仲間たち

レタスにはステムレタス(茎ちしゃ、掻きちしゃなど)、コスレタス(立ちちしゃ)、リーフレタス、玉レタスの4つの仲間があり、たくさんの種類があります。玉レタスには一般的ですが、サラダ菜も玉レタスの仲間です。サニーレタス。リーフレタスのひとつで、葉に縮みがあり、葉先が赤紫色のもの。昭和40年代につけられた商品名だが、今では一般名称に。このサニーレタスには、カロテンがたくさん含まれています。

レタスは生だけでなく、ごま油でサッと炒めてしょうゆをかけて食べたり、スープや味噌汁に入れてもおいしくたべられます。熱を加えても、シャキッとした食感が残ります。

#### たことサニーレタスのサラダ



#### 【材料・4人分】

蒸しだこ(またはゆでだこ)...200g、サニーレタス...1個、クレソン.....1束  
くるみ(または松の実、白いうごま)...大さじ1/2~適量、塩、こしょう.....各少々  
ばん酢.....大さじ1、ごま油.....小さじ2 オリーブ油.....小さじ2

#### 【作り方】

- 1: たこはひと口大のそぎ切りに。サニーレタスはやや大きめのざく切りにし、クレソンは葉を摘む。
- 2: くるみはフライパンでから煎りして薄皮をむき、ふきんやペーパータオルに包み、器の底などでたたいて粗く砕く。
- 3: ボウルにたこ、サニーレタスを入れて軽く塩、こしょうし、昆布だし入り味付けばん酢を加えて混ぜ、器に盛りつける。
- 4: フライパンにごま油、オリーブ油を入れて火にかけ、煙が出るくらい熱する。
- 5: 熱々の4)を3)にまわしかけ、くるみを散らしてクレソンをあしらう。

## 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

次回は2月26日(土)

参加費500円



この樹なんの樹?