



確定申告がやっと終わりました。今年は、亡き父の分も併せての申告だったので大変でした。まだ頭の中で、数字がグルグル回っている感じです。遺産相続の手続きも一部始めていますが、本格的にはこれからです。頭の痛いことです。

このごろは暖かくなったり寒くなったりを繰り返しています。「三寒四温」というのでしょうか。春と冬の「押しくらまんじゅう」のようですね。

畑では、大根、白菜などのアブラナ科や春菊、ほうれん草などの野菜に開花の野時期が近付いてきているようです。ネギも早いものは、ネギ坊主をこしらえています。梅も終わり、彼岸桜や花桃も咲きそうです。春ですね。

夏野菜の準備も、急ピッチで進んでいます。



葉山いこいの森から その4

椎の板根(ばんこん)

巨木に独特の板根が、このツブラシイにも見られます。まだまだ巨木ではないのですが、大人が一抱えするほどになっています。これから成長を続けると、根本の板根も巨大になっていくでしょう。大きな椎の木が、この森に10数本生えています。

ツブラシイとスダシイの違い。

ツブラシイの実は、1cmの球形委、スダシイは、2cmの円錐形。

柴くんが、久しぶりに参加



生産者 のうみ

野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)
春菊 無 / ラディッシュ 無 / 大根菜 無
/
サラダセット 無 / 白菜漬け 無 /
しげずみ ブロッコリー 無 / 小松菜 無 /



今週の野菜と料理

大根菜 (アブラナ科 アブラナ属)

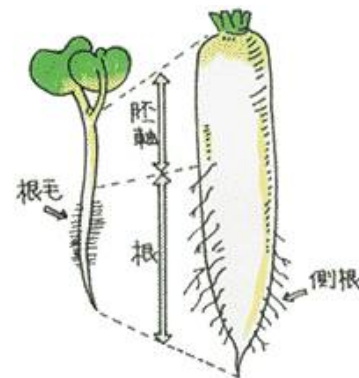
春の七草の「すずしろ」は大根のこと。3月も彼岸(春分点)近くになると、冬じゅう青々と茂った葉の中心部から、すーと花軸が伸びて花が咲きます。このことを抽苔といひます。今回お届けする大根菜は、昨年11月に種蒔きしたものです。父の葬儀などで、種蒔きの時期が遅くなってしまったため、立派な大根に育つ前に花が咲きそうなので、大根菜としてお届けすることにしました。残りは漬け物にし、無駄なく使い切ることになります。

大根の栄養素として、根の部分のビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素などがよく知られていますが、葉の部分も、ビタミンCやビタミンAなどがたっぷり含

まれています。菜めし、漬け物、汁物の具などなど、いろんな使い方があると思います。大根について調べてみました。

今回の大根菜の他に、カイワレ、切り干しだいこんなど、様々な形で利用されています。ラディッシュやねずみ大根(辛み大根)など大根の種類も豊富です。秋から冬の旬の時期以外にも高冷地野菜として年間を通じて供給されています。

私たちの生活に、一番親しい野菜ですね。



大根豆知識

だいこんの根部は、上部の胚軸が大きくなったところと、下部の根が大きくなったところに分けられます。それぞれの部分で硬さや辛さが違います。

まるごと食べよう

大根菜炒めの菜めし

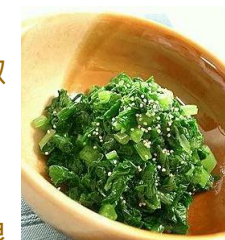
大根菜をまるごと全部頂きます。小さな大根もね。

<材料:(2人分)>

大根菜 1/2束(約150g)、塩 少々、
胡椒 少々、胡麻油 大さじ1

<作り方>

- 1、大根菜を良く洗い、大根の根のヒゲのように細かい部分だけは取り除きます。鍋にお湯を分かし、塩少々を加えて、さっと湯がいて、冷水に取り、水気を絞ります。
- 2、葉と根(ミニ大根)の部分を切り分けます。大根・茎・葉をみじん切りにします。根・茎・葉は混じらないように置いておきます。
- 3、フライパンに胡麻油を引き、大根を入れ、焼き色が付くまで大根を炒めます。続いて、茎、葉の順に入れて炒め、塩・胡椒で味を調べて出来上がり。アツアツのご飯の上にのせ、かき混ぜて菜めしの出来上がり。



お好みに、白胡麻をふったり、じゃこと合えても美味しいですよ。葉付きの大根の葉でも作れます。無駄なく、美味しく野菜を使い切りましょう。

<12日はハウス草取りもしました>

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 次回は3月26日(土)

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円
午前中山仕事/午後:竹林整備とタケノコ掘り

