



地震がありました。かつて経験をしたことがない地震でした。今、彼岸桜や枝垂れ梅(左の写真)が満開です。春一番も吹き、流れる花粉混じりの空気に、どんなに寒くても、もはや冬の気配はありません。時折、余震を感じる中で、春の気配を感じています。地震と春、落ち着かない、それでいてフワッとした複雑な春です。被害はありませんでした。

三上さんが樹木図鑑を調べています

葉山いこいの森から その5

イヌシデをご存じですか。このあたりの山ではよく見かける木です。

カエデとよく似た木ですが、葉の形が違います。



ところで、イヌシデ、名前の頭に「イヌ」とつく植物が多いですね。この「イヌ」は、よく似ている、劣る、などの意味で使われています。

でも、そんな言い方は、木々に申し訳ないと思います。イヌシデは、とても美しい木です。他の「イヌ」とつく木々も個性豊かで、存在感があります。次の作業日は26日です。

その目で、これらの木々を眺めてください。イヌシデの新芽もふくらんできています。

新芽が膨らんでいます



生産者	のうみ	野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)	春菊 無 / わけぎ 無 / サラダセット 無 / かつお菜 無 / ねり赤こしょう 無 (いろんな料理の辛みに) /
しげずみ		ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /	以上の中から 6品目

今週の野菜と料理

パセリ (セリ科)

皆さん! パセリを食べてますか。パセリは、すごいパワーのある野菜ですよ。飾りで終わらせるのは、もったいない。

パセリは、地中海沿岸を原産地とする、セリ科に属する二年草です。学名は「petroselinum crispum」で、英語では「parsley」、フランス語では「parsil」といいます。古くは、オランダゼリとも呼ばれていました。日本でパセリといえば、普通、葉の縮れたものを思い浮かべるでしょうが、原産地である地中海沿岸のパセリは、真直ぐな葉のもの(イタリアンパセリ)が一般のようです。パセリは、ビタミン・ミネラル共に豊富なので、残さずに食べることをお勧めします。その独特の香りのため、よい口直しにもなります。

パセリには、日本でおなじみの葉の縮れたものやイタリアンパセリなど



- 大きく分類して次の4つの種類があります。
- ・モスカールドパセリ<Moss Curled Parsley>(日本で一般的な葉の縮れたパセリです。)
- ・イタリアンパセリ<Plain Leaved Parsley>(フレンチパセリとも呼ばれています。葉が真直ぐです。ヨーロッパでパセリといえば、このパセリです。)
- ・他に、根の部分を食べるハンブルグパセリ<Hamburg Parsley>、葉柄の部分を食べるナポリタンパセリ<Neopolitan Parsley>などがあります。

パセリの栄養

パセリには、人体に必要なビタミン・ミネラルが多く含まれています。体内でビタミンAに変化するベータカロチン、糖質を分解を助けるビタミン1、健康な皮膚・髪・爪を作るビタミンB2、美容や風邪の予防に効果のあるビタミンC、赤血球中のヘモグロビンの合成に必要な鉄分、便秘の解消に効果のある食物繊維、これらの栄養素の含有量は、どれも野菜の中ではトップクラスです。そのため、サラダにパセリを少量加えるだけで、そのサラダが栄養のバランスのとれたものになります。また、悪玉コレステロールから体を守ってくれる葉緑素も多く含まれています。そのほか、アピオールという成分も含まれており、これには食中毒の予防・口臭の防止といった効果があります。食べないのは、もったいない!

パセリの料理

パセリの天ぷら、パセリごま和え、酢漬けパセリ、パセリのオムレツ... いろいろありますが、そのまま食べてOK。ただ添えるだけでも料理の味を引き立てます。刻んで中に入れると、風味が鼻をくすぐる。

和洋中華どの料理にも合います。

最近、久しぶりに、娘の弁当を作っています。パセリは重宝しています。時として弁当箱一杯に詰めたり、おかずの間の飾りにしたりと... このパセリを、娘はすべて食べてくれます。我が家は、パセリ大好き家族です。全ては、鈴代さんのパセリをはじめいろんな野菜の入った特製ヨーグルトジュースのおかげです。

お気に入り(誰の?) パセリの焼きトマト

厚く切った(胴割り)トマトを、熱したフライパンに、オリーブオイルを加えて、やわらかくなるまで焼きます。加えるのは、塩こしょうとパセリのみじん切り。バルサミコをすこし加えるとグー! 皿に盛って、しつこいくらいにパセリを飾って出来上がり。もちろん! 全て食べてください!



お知らせ

下の畑にいます



里と山の会

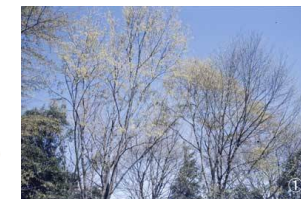
- 場所は、のうみ農園 -

「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

来週は、第5週でお休みです。4月に、またお会いしましょう!



イヌシデの芽吹き