



藤の花も終わりました。連休はどうでしたか。雲仙、天草、霧島、阿蘇、久住と廻りました。どこも新緑でいっぱいです。ツツジもサツキへと、華やかだった春の花々から、少し控えめなエゴやナンジャモンジャの花に、季節は移っています。山々には、クスノキの鮮やかな新緑の間に、黄色の新芽と見違えるようなシイの花が満開です。栗やクヌギも、ひっそりと咲いています。

上の写真は、我が家の庭に咲くオニグルミの雄花です。葉山の森には、落葉樹の新緑に囲まれて、破竹の竹の子が伸びています。延期していた古代米(赤・黒・緑米)の種蒔きも、今週末、土曜日に行います。



生産者 野菜 (無一農薬 / 減一農薬)
 のうみ 穂先たけのこ 無 / らっきょう 無 /
 // サラダセット(パセリ、ルッコラ、チマサン) 無 /
 しげずみ ほうれんそう 無 / 水菜 無 /
 ふかまち 玉ねぎ 無 /

5月からクール便になります。(10月まで)
 (第2週) 5/17 (第3週) 5/24 (第4週) 5/31



今週の野菜と料理

穂先たけのこ (孟宗竹筍の穂先を水煮にしたもの)

近年、あちこちで「穂先たけのこ」の話題が増えています。「穂先たけのこ」とは、孟宗竹の筍のシーズン終わり頃、2~3mに伸びた筍の頭の部分(穂先)を水煮にした物です。地下にある筍よりも、柔らかくアクが少ないのが特徴です。この地域(北九州の筍産地)では、この時期に、穂先は縦割りに、その下の部分は節を除いて輪切りにし、水煮加工にして出荷していました。今回は、「穂先たけのこ」の加工の仕方、調理の際の「下ごしらえ」について書いてみます。(保存版ですよ!)

	<p>穂先を1mほどナタで切って収穫。さらにワラ切りで、可食部(30cm)を切り出します。</p>		<p>皮がついたまま縦に半割にします。こうすると皮がきれいに剥けます。</p>		<p>皮を剥いた状態(あま皮は残す)</p>
--	---	--	---	--	------------------------



	<p>水煮にする前の穂先の状態</p>		<p>この八窯で炊きます。約5kgの筍を茹でることが出来ます。燃料は、間伐材や竹です。</p>		<p>沸騰し20分茹でた後、流水(地下水)で1晩あく抜きして出来上がり。</p>
--	---------------------	--	---	--	--

調理前の下ごしらえ

節の内側の堅い部分を除きます。

	<p>アマ皮を取り除きます。</p>		<p>半割にし、穂先の部分10cmのところで切り分けます。</p>		<p>節の内側の部分が堅いので、2分割した下の方の節を、写真のようにそぎ切ります。</p>
	<p>節を除いた状態</p>		<p>穂先は3つ切りに、下の部分は斜め切りに(繊維が短くなるように)</p>		<p>すべてを切った状態です。節の部分は捨てます。下ごしらえ完了</p>

以上紹介した方法は、これから出てくる破竹や真竹の調理にもつかえます。

「穂先たけのこ」の料理 - 煮付けOK、和え物OK -

煮付けは、4月のニュースに書いたように、地鶏で炊く以外に、イリコでも美味しいですよ。炊き方は、鶏の代わりにイリコ、薄口醤油、砂糖、酒、水を好みの量を入れ炊きます。沸騰して、弱火で30分以上煮込むのがポイントです。

また、タケノコを細切りにし、イカ細切りの刺身と木の芽(さんしょう)入りの酢みそで和えても美味しいですよ。(木の芽は、すりつぶして)

他に、細切りしたタケノコをフライパンで、甘辛く炊いたり、卵とじにしてもグー!

お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

赤米・黒米の種蒔き

5月14日(土) 13:00 農園倉庫

スタッフは、10時集合です。

早く来れる方もどうぞ! 昼食はみんなで!

家族連れ 大歓迎!

野菜セットのおまけ

杜仲の新芽が美しいので入れます。杜仲茶の新茶にしましょう。ヤカンに入れ、タップリの水で、30分煮出して出来上がり。

< 収穫を終えた春菊の花 >

