



長沼町の森夫婦と鈴代さん



美咲町の丘陵畑

北海道に行ってきました。6月の末、宅配を休んで、北海道長沼町の森さん(新規就農)に会いに行ってきました。森さん夫婦は、小倉で共同通信社の記者をしていますが、就農の準備でちょ

っとお手伝いをしただけですが、お友達です。7年ぶりの再会です。夫婦で行く初めての北海道です。富良野のラベンダーや十勝山麓など美しかったです。何よりも、森さんたちの元気な姿がとても嬉しかったです。また行きたいな。



生産者 野菜 無一農薬 / 減一農薬
のうみ きゅうり 無 / ミニ赤たまねぎ 無
ふかまち なす 減 / じゃがいも 無 /
しげずみ トマト 減 / かぼちゃ 減 /

雨バンザイ!



富良野のラベンダー



今週の野菜と料理

トマト その1 tomato(英) tomate(仏)

16世紀にトマトが、南米アンデスからヨーロッパに伝わって以来、世界各地で、たくさんのトマトが作られています。栄養的にも実り豊かな野菜として広く料理に用いられ、世界でもっとも愛されている野菜です。トマトのないイタリアンは考えられません。

トマトのふるさと南米のアンデス山脈は、きわめて雨の少ない地域で、これを反映してかトマトは雨が多いことをきらいします。梅雨のこの時期、せっかく実ったトマトが、雨のため割れてしまうことがよくあります。今年は雨が降らず、トマトにだけは良い年かなと思っていましたが、(幸いなことに)この数日、雨が激しく降り、トマトが割れ始めています。日本では、トマトは1年生草ですが、アンデスの原種は、高地の寒冷な気候に耐え、地中深く根を張る多年生草です。割れたトマトを見ながら、やっぱりトマトは、アンデスの高冷地の植物なのだなと思いました。

トマトの赤い色素は、リコピンです。最近、健康食品、抗酸化物質として注目されています。昼と夜の寒暖の差が大きいほど、赤い色素の鮮やかさが増します。

トマトは夏の味だったのが、今では年中、スーパーに並んでいます。冬にハウスでトマトを作る百姓仲間が多くいます。生活のため仕方がない??!!

夏の太陽をいっぱい浴び、元気なトマトを食べることの出来る喜びを

大事にしたいですね。ただ、夏の野菜は身体を冷やしますから、食べ過ぎに注意!

トマトを使うと料理の腕が上がる?!・・・ホント!

ヨーロッパには「トマトの時期にはへたな料理はない」ということわざがあります。食物の味をおいしくする要素の一つが、グルタミン酸というアミノ酸です。トマトにはほかの野菜にみられないほど多く含まれ、真っ赤に熟したのものにはもっとも多く含まれています。

完熟トマトを二、三個加えてシチューを煮ると、味にこくが出ておいしくできます。ダシを取るのにカツオ節やイリコは当たり前ですが、トマトのように野菜にもダシがたっぷりなものが沢山あります。ダシとりのコツは、イリコなどと同じ、水から炊くことです。決してお湯から入れぬこと!

サルサソースレシピ

これからたくさんトマトが出てきます。生でいただくのが一番良いのですが、食べきれないほどあるときなど、ちょっとした加工で、無駄なく長く楽しむことができます。トマトピューレが一般的ですが、もっと簡単なサルサソースを紹介します。いろんな野菜を入れ楽しんでください。

材料

完熟トマト 500g、玉ねぎ 100g、ピーマン 1個、
塩 小さじ2分の1、レモン汁 大さじ1、タバスコorねり赤こしょう 適量

作り方

- (1) トマトは皮ごと1cm程の角切りにする。玉ねぎとピーマンはみじん切りに。
- (2) 混ぜる～寝かせる
ボウルに (1)の野菜と塩、レモン汁、タバスコを入れて混ぜ合わせる。



- ・すぐに使うこともできるが、冷蔵庫で2～3時間程寝かせると味がなじむ。
- ・塩は少なめに入れ、寝かせた後に味を確認し、足りなければ加えるようにする。
- ・タバスコまたは練りコショウで辛さの調節をしてください。
- ・冷蔵庫で数日間保存できます。

お知らせ

下の畑にいます



里と山の会



6月18日に田植えした赤米・黒米も活着(根づく)し、分けつ(株分け)を始めました。30cm間隔に植えた苗は、しっかり育ち、これから大きな株になっていきます。8月下旬に黒米、9月初旬に赤米の花が咲きます。

今はまだ雑草は生えていませんが、7月末か8月はじめには、楽しい草取り作業があります。(7月30日を予定)

葉山の森も元気に下草が生えてきました。

こちらの下草刈りは、7月23日です。

久しぶりの雨に、皆、感謝しています。

