



パパイヤの花

パパイヤの花が咲いています。初冬に霜が降ると枯れてしまうそうなのですが、11月には青い実がスズナリ?になり、その実をサラダに、漬け物にすると美味しいそうです。この地域では、黄色く熟れるまでは育たないのですが、どんな育ち方をするのか、興味津々で育てています。

台風14号は想像以上に大きな台風でした。幸いにも我が農園では、大きな被害はありませんでした。各地での被害や尊い命が失われたことに心が痛みます。温暖化という人間が招いた結果であることを忘れてはなりません。

そして、選挙の結果、怖いですね。この政治の混乱も私たちがもたらしているのかも知れません。「一国の国民は、自分たちにふさわしい宰相しか持てない」という言葉があります。

国民のレベルがまだまだなのかなと思うのです?!



生産者	野菜 無	無農薬 / 減	減農薬	以下から6品目
のうみ	ピーマン 無	/ なす 無	/ ゴーヤ 無	/ 芋の茎 無
"	モロヘイヤ 無	/ 干したけのこ 無		
しげずみ	小松菜 無	/ 水菜 無	/ モロヘイヤ 無	/ なす 減

今週の野菜と料理

芋の茎

ヒルガオ科 サツマイモ属

サツマイモは熱帯アメリカ原産の多年草。小さなアサガオに似た花が咲きますが、この花を見た人は少ないと思います。この花の写真は2001年に撮影したものです。サツマイモは、古くからポリネシアでは栽培されていたので、かなり古い時代、丸木舟に乗せられて各地に伝わったものと思われます。薩摩に伝わり、そこから広まったのでサツマイモといわれていますが、定かではありません。その茎が「芋づる、芋の茎」? 左の図で説明しているように、正体は「葉柄」



エレガントサマーという品種は茎(葉柄)の皮を剥かずに、そして葉も食べれます。

←葉柄 (この部分です)

↑茎



芋の茎若葉



サツマイモの花

食糧難の戦中戦後に育った世代の方は、その思い出からか、「芋づる」への評価は低いようです。我が母も「芋づる」なんか!と書いていましたが、最近は美味しく食べています。「茹でてごま和えにするといいよ」などと。芋の茎にはたくさんの栄養が含まれています。夏から秋にかけての健康野菜の1つです。

品種は「エレガントサマー」といいます。昨年もお届けしました。5年間栽培しています。ずーと同じ芋から栽培した「芋の茎」です。

昨年も紹介しましたが、この茎は、皮を剥かずに調理することが出来ます。茎をサクサクと適当な長さに切って、サッと炒め、醤油をかけて出来あがり! 簡単で美味しい食べ方です。

この茎の栽培で、ちょっと困ったことがあります。収穫のために茎の向きを変えると、葉柄がクルッと曲がってしまいます。袋に詰め難いし、ちょっと調理しづらいことが!

そこで、今年は試験的に「空中栽培?」を考えてみました。意外といけそうです(上の写真)。来年は、「竹のドーム」を使って「芋の茎ハウス」なんかもいけそうかなと考えています。



芋の茎の空中栽培

どんどん食べよう! 芋の茎 思いつくあれこれ調理ヒント

「煮る、蒸す、揚げる、焼く」という料理法の中で、「焼く」はダメなようです。固くなります。一度茹でたものを、焼きグラタンのように、チーズを乗せ、オーブンで焼くなど、水分が飛んでしまわない工夫が必要です。生も、ちょっときついですね!

簡単でレパートリーの豊富なのは、「煮る、茹でる」。茹でて「ごま和え」、アゲと「煮浸し」、みそ汁などの汁物煮物の具に。茎を細かく刻んみ、塩茹でし、ご飯に混ぜて「芋の茎めし」。芋の茎のかき揚げ。これから美味しい秋刀魚を芋の茎とミンチに、そしてこれを「つけあげ」に。そのまま「芋の茎入りつみれ汁」も良さそうですね。繊維質タップリ!

お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

古代米作り、これからのスケジュール

草取り作業はなし。(ジャンボタニシが頑張っています)

- 10月中旬 黒米、緑米の稲刈り
- 下旬 " 脱穀作業
- 11月中旬 赤米の稲刈り
- 下旬 " 脱穀作業
- 初摺りと収穫祭

今後の台風で稲が倒れたときには、緊急で「稲起こし作業」があります。



2005.09.09 緑米の花が咲き始めました