



今週の野菜と料理

高菜

アブラナ科

野沢菜は信州、広島菜は広島、九州は高菜です。高菜には三池高菜とアザミ高菜があり、後者のアザミは有名な阿蘇高菜と久住高菜です(阿蘇も久住も同じ物だと思っておりますが、それぞれの地域のこだわりがあるようです)。三池高菜の大きくなった葉を漬けた青漬や古漬は美味しいですね。阿蘇高菜漬は、春、とう立ちした葉付きの茎を漬けた物です。これらと同じ仲間のカラシナの肥大した根瘤部を漬けたのが、中国のザーツァイです。

茹でても、炒めても

美味しい野菜です。

ピリッと独特の辛みがあります。

高菜の炒め物

適当な大きさに切り、フライパンで油を加えて、短時間・強火で炒め、最後に醤油とゴマ油で味を調べて出来上がり。

油を使いたくないときには、油の代わりに、少量の酒か水をフライパンで沸騰させ、それで炒める。

・他に鍋物の具に (煮すぎないのが、美味しく頂くコツ)

やっぱり 青菜の漬け物が最高

高菜の簡単 浅漬け

塩水(海水の濃度)で漬ける方法は、以前紹介しました。ここでは少量の青菜(1~3葉)を簡単に漬ける方法を紹介いたします。

青菜を水でよく洗います。これに塩を適量まぶします。ボールにそのまま入れ、シナツとなって柔らかくなってきたら葉を揉みます。

これを数度繰り返して、半日おいて出来上がり。

・細かく刻んで、炊きたてのご飯に混ぜた高菜飯!(油は使いません)

そして、これを大きめの浅漬けの葉でくるんで山賊おにぎり

お知らせ

下の畑にいます

農園 & 里と山の会

●本の紹介・・・食卓の向こう側No.7に登場した「生ゴミ」関連の本です。



「いのち輝く元気野菜のひみつ」 ¥525
西日本新聞ブックレット

「おいしい食育」 ¥500

紹介した2冊の本は、農園でも取り扱っています。購入希望の方は、ご注文下さい。野菜セットと一緒に届けます。



寒じめ

ミニ野菜

小松菜

普通のイチゴ

ほうれん草

2月立春を迎えて、またまた雪になりました。先週の暖気で、ブロッコリーが少し大きくなりかけていたところ。野菜の生育が、1ヶ月程遅れています。左の野菜の写真は、小松菜とほうれん草です。比較のために、イチゴ(あまおう)を中央に配しています。12月末に収穫できるはずでしたが、ご覧の通り、小さなままです。でも小さいながら、ちゃんとそれぞれの野菜なりの形になっています。少し締めかけていたのですが、この形に気づいて嬉しくなりました。食べてみると美味しい「寒じめミニ野菜」です。

早速、サラダセットに入れることにしました。形と味を楽しんでください。

もう春なのに!? 梅の花も菜の花も、まだまだ先のようです。

<その1> 台所の生ゴミ処理 ④

よくある失敗

●発酵しない — ほとんどの場合 (イ)水分不足 (ロ)水分過多が原因です。多すぎても少なすぎてもダメです。水分60%が理想。軽く握って団子が出来、かつ指でつつくと割れる堅さです。でも難しいですね。乾燥していれば、コップ1~2杯の水を入れよくかき混ぜてください。水分が多ければ、堆肥や糠を足してかき混ぜてください。

酸素も発酵の大事な要素です。毎回、生ゴミを投入する前に、空気が充分入るように、よくかき混ぜてください。要は、ぬか床と同じです。愛情を持って、毎日かき混ぜる!

●堆肥の活用 — 一段ボールが一杯になったら、時々かき混ぜながら、3ヶ月管理すると、充分使える堆肥になります。

- ・畑やプランターで野菜・花作りに使う。
 - ・完熟堆肥を再度生ゴミ処理に使う。
生ゴミ処理のための基材になります。
 - ・のうみ農園に集積して、野菜セットの野菜作りに使う。
本当は、これがやりたいですね。循環の仕組みが夢です。
- 基材 草の堆肥(40L)¥400 BM完熟発酵鶏糞(10kg)¥300 で販売
次回も、生ゴミ堆肥化のつづきです。 It lasts.



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の6品目
 のうみ 高菜 無 / 春菊 無 / わけぎ(泥付き) 無 /
 " キャベツ 無 / サラダセット 無 /
 ふかまち 水菜 無 /

●サラダセット(ほうれん草、小松菜、パセリ、セリ、デイル etc) サラダ以外に、スープなどにもどうぞ!

