



今年も コブシが咲き始めました!

庭を見渡すと、散らずに残った椿と山茶花、そして次の時を告げる彼岸桜、サクランボ、枝垂れ紅白梅、日向ミズキ、ユキヤナギ、ヒマラヤノ雪の下、水仙、ラッパ水仙、馬酔木、菜の花、ムスカリ、コブシなどが咲き、春の色を濃くしています。遅れていたタケノコもそろそろ出始めたようです。来週のセットには、お届けできそうです。「竹の子ごはん」美味しいでしょうね。あっちこちで、花見の計画も進んでいるようです。

花と旬の料理、お酒そして語らいの場。

暗から明へ、寒から暖へ、

野生種に近いネギです。東北では、春を告げる野草のひとつです。「あさつき」は、栄養価が高く、タンパク質やビタミン、カルシウムが多く含まれています。

また、ねぎ類の中で最も細くて柔らかい葉をしていて、ワケギより辛味が強いので、葉や鱗茎の香りと色を生かして、薬味として多く利用されます。汁の実、和え物などにも利用されますが、火を通し過ぎると特有の香気が消えてしまうので、加熱し過ぎには注意してください。



効能

独特の香気物質は、他のネギ類と同じ、硫化アリルです。硫化アリルは消化液の分泌を助け、新陳代謝をよくしたり、血液凝固を和らげます。さらに、硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めたり、利尿・発汗に作用したり、食欲不振、ストレスを防いだりします。疲労回復などにも効果があります。

男性の更年期障害にも効くとか!?

料理は、薬味、おひたし、マリネなど、どちらかという脇役です。しかし、独特のニオイと辛みを生かして、あさつきのオイル漬け、それで頂くカルパチョは最高! 目立たずとも「あさつき」が主役です。

やっぱり春を迎えるこの時期が、もっとも希望に満ちている気がします。つぼみが膨らむと同時に、気持ちも膨らんでいきます。すべてが平和で無事であることを願います。 またまた、雪ですね。

<その3> 環境に いい「らし」してますか

●今回は、ちょっと休憩。次回をお楽しみに!

本の販売/吉田俊道著 「いのち輝く元気野菜のひみつ」 ¥525



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の6品目+  
のうみ あさつき 無 / ブロッコリー 無 / 春菊 無 / 水菜 無 /  
" 菜の花 無 / ディル 無 /  
しげずみ キャベツ 無 /

あさつき...泥付き、根付きです。水洗いすると、痛むおそれがあるので、そのままお届けします。球根部分も美味しく食べられますが、葉を調理し残った球根を植えると、また葉が出てきます。  
水菜に花が着いていますが、食べられます。花の部分を花瓶に飾ってもきれいですよ。  
花芽の茎の堅い部分は、外すか細かく切って、調理してください  
菜の花...白菜の菜の花が主体です。サツと茹で、酢みそやマヨネーズでどうぞ。

It lasts.

葉は、細く柔らかい

根本が少し赤い



すずきのカルパチョ

材料

- ・「すずき」などの白身魚の刺身用切り身 (タイ、イトヨリなどの白身魚がよい。アジなど青魚も工夫で)
- ・あさつき(小口切り) 好みの量、
- ・岩塩粉末 適量、
- ・レモン 1個、
- ・エキストラバージンオリーブオイル、
- ・あらびきブラックペッパー 適量
- ・ディル(セットに入れています)、パセリなどのハーブ



作り方

- 1.魚の調理...3枚おろし、できるかな!? 鱗は、大根の斜め切りでやると、飛び散らずきれいに取れます。無理な方は、刺身用の切り身ブロックを買ってください。切り身を塩でシメ(2時間)、余分な水分を抜き、包丁で斜めそぎ切りで薄切りにします。
- 2.すずきは皿にきれいに並べて岩塩、レモン汁を振りかけ、あさつき、ブラックペッパーを散らします。ディルなどで周りを飾ります(もちろん、一緒に食べます)。
- 3.エキストラバージンオリーブオイルを振りかけます。(オイルは、前もってあさつきの球根部分をみじん切りして漬けておくと、香り豊になります)

今週の野菜と料理

あさつき(浅葱)

ゆり科の多年草

「あさつき」とは、日本で古くから食用にされている細い青ねぎのことです。ニラやニンニクと同じユリ科の多年草で、根にはラッキョウに似た長卵形の鱗茎があります。

万能ネギ(九条ネギ)やワケギとは別種です。エゾネギやチャイブ(西洋あさつき)と同種。今回お届けする「あさつき」は、4年前、東北から取り寄せた株を大事に育成したものです。

お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会

葉山の森作業

3月18日(土)

9:00 農園集合

3月26日(日) 9:00~

恒例の「タケノコ掘り」&竹林の片付け

昼食は、みんなで「タケノコごはん」を作ります。

ヒマラヤの雪の下