



初掘りタケノコ

タケノコを掘りました。やっぱり、今年は少ないようです。それでも1時間で10kgほどありました。野菜セットに1本入れます。梅が終わり、早い桜は、すでに葉を広げています。

桃の蕾もふくらみ、桃色を濃くしています。野菜達も、花の季節に入ったようです。春分(春の彼岸)、これから野菜の端境期です。タケノコなどはこれからですが、葉物野菜を

中心に、野菜の少ない時期を迎えます。今回の野菜セット以降、時々休みになると思いますが、よろしくお願いします



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の6品目+  
のうみ わけぎ 無 / たけのこ 無 / ブロccoli 無 / 春菊 無 /  
" 菜の花 無 / 高菜 無 / あさつき 無 /  
しげずみ ほうれんそう 無 /  
ふかまち 小松菜 無 /

来週は休みます。野菜の端境期です。どうしても必要な方は、タケノコ+ でお届けします。ご連絡下さい。

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。  
菜の花...白菜の菜の花が主体です。サッと茹で、酢みそやマヨネーズでどうぞ。

今週の野菜と料理

わけぎ ゆり科の多年草 & たけのこ

先週は、東北の春を告げる野草「あさつき」を紹介しました。これに対して、九州の春を告げる野草は、「のびる(ノノヒロともいう)」でしょう。最近、野蒜を食べることが少なくなったようです。野草ではありませんが、野蒜に代わって春を告げる野菜は、「わけぎ」です。最近、年末から出回っているようですが、柔らかく大きく、そして葉の裏にゼリー状の旨味が充実した春の「わけぎ」が最高です。サッと茹で、酢みそで頂くのが定番ですが、汁物などの薬味にもOK。万能ネギなどと同じように使えます。



わけぎとタケノコ

春分の日

わけぎの料理

今回は、「わけぎ」と「菜の花」、「茎わかめ」の酢みそ和えを紹介。「わけぎ」と「菜の花」は春を告げる山野から、「茎わかめ」は海から.....

材料

わけぎ、菜の花、茎わかめ(ふつのワカメでもよい)  
酢みそ(からし味です。作り方を覚えましょう。いろいろ使える!)

酢みその作り方

酢...大さじ1、さとう...大さじ1、だし汁...大さじ1  
みそ...大さじ3、練りがらし...小さじ1

以上の材料を混ぜるだけ。からしは最後に。だし汁を作る時間がないときは、酒か水でOK!市販のダシの素はダメですよ。

作り方

茹でる 沸騰したお湯に、野菜やワカメを別々に入れ、短時間熱を通します。サッとです。後は水には浸けません。

切る 食べやすい大きさにザックリ切ります。

茎ワカメは、茎を斜め切りに。

和える 最後に、酢みそで和えます。面倒でも、一度ボールで和えて、素敵な食器に盛りましょう。

今回お届けしたタケノコは、まだ小ぶりです。皮を剥くと、驚くほど小さくなります。アクは少ないので、そのまま切ってみそ汁などに。

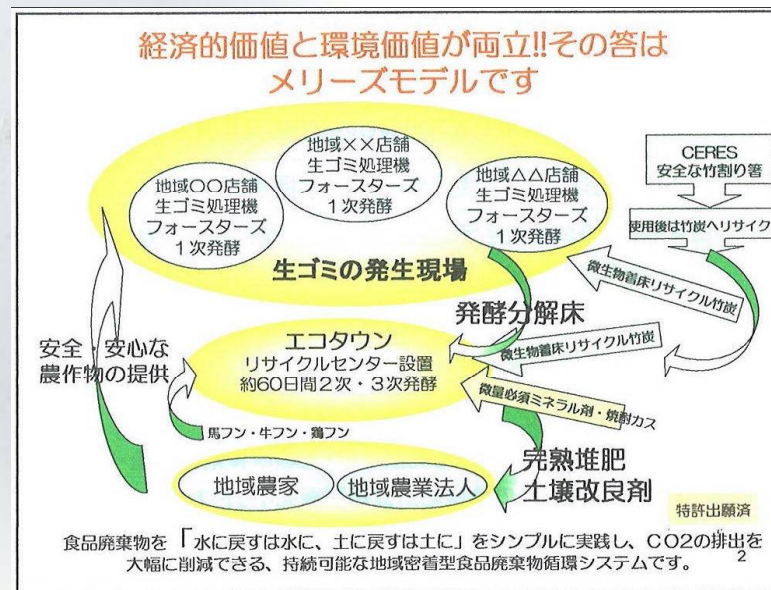
お知らせ

農園&里と山の会

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。

<その3> 環境に「いい暮らし」してますか

●今取り組んでいることを、ちょっと紹介します。



前々回紹介した「楽しい株式会社」の松尾さんとの取り組みです。現在、市と国から助成を受け、環境保全に配慮する外食店舗と農家の共同事業として、可能性を模索中です。

It lasts.