



スズラン 初夏の花です

桃の花が終わり、ポタンや藤が咲きました。スズランの花も咲き始めました。この時期、いろいろな花が次々と咲き、それと同時に季節が移っていくのを眼と肌で感じます。この季節の開花の色の変化を見てみると、初めは「黄色」、次に「ピンクや赤」、そして「紫」、(ベースは「白」)の順に移っていくように思います。3月から咲く花の名前、様子を思い浮かべてみてください。

野菜達もこの時期、大忙しです。白菜や大根のように、花が咲き枯れていく冬野菜。豆類のように、暖気とともに成長を加速する春野菜。勢いよく芽吹き成長する山野草や筍。キュウリやトマトなどの夏野菜の苗もどんどん大きくなっています。この時期は、もっとも生命力にあふれています。

今回、生命力にあふれた筍と新玉ねぎをお届けします。

「環境」と「暮らし」 vol. 200604d

環境にやさしく、豊かなくらし

熊本・山都町(旧矢部町)に行きました。そこに住む友人の話に感動しました。ある日の食卓に並んだ11品目の料理の材料が、全て自給できる野菜や山菜であったこと。6人家族で1ヶ月の食費が2万円で納まる。別にケチなわけではありません。山村、農的な環境であるからこそできる自給。これが本当に豊かな暮らしだと思います。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の仲から6品目  
 のうみ 新玉ねぎ 無 / キャベツ 無 / 木の芽 無 /  
 " 水煮たけのこ 無 / ほうれん草 無 / サラダほうれん草 無 /  
 しげずみ 小松菜 無 /

木の芽 & 水煮たけのこ... 山椒の新芽です。これを酢みそと合わせ、すりつぶします。水煮たけのこを熱湯で3分(中まで熱がおるまで)ほど茹で、流水で冷まし、適当な大きさにスライス。このみそと合わせれば、「たけのこの木の芽あえ」の出来上がり！新玉ねぎ... 早生のたまねぎです。今年は、なんと9種類も玉ねぎを植えています。サラダたま、赤、極晩生など、遅い時期まで「新玉ねぎ」が楽しめます。玉ねぎ、なんと言ってもサラダですね。

水煮たけのこを入れていますが、野菜の葉が凍るなどの例があるため、しばらくクール便を使わずに送ります。問題があれば、ご連絡ください。

野菜が少ないため、来週(5月第1週 5/2)の野菜セットは休みます。



今週の野菜と料理

新玉ねぎ



原産地は中央アジア。日本へは明治初期。中央アジアはすごい！”

玉ねぎは含まれる硫化アリルの量によって大きく二つに分けられます。

辛たまねぎはこれを多く含み、甘たまねぎは少ししか含みません。普通に出回っている黄たまねぎは、中東ヨーロッパで生まれアメリカで改良された辛たまねぎです。もう一方の甘たまねぎは、南ヨーロッパで生まれました。辛みが少なくサラダになります。

硫化アリルはビタミンB1の吸収をよくする働きがあり、食欲不振やイライラ、疲労回復に役立ちます。豚肉などビタミンB1を多く含む食品と組み合わせると、より効果的です。昔から言い伝えられている民間療法には「かぜのひき始めに、たまねぎをたっぷり使った味噌汁やスープを飲むと、解熱効果がある」など、玉ねぎの賢い利用法が数多く見られます

ところで、私たちが食べているのは根、茎、葉どこでしょうか。じつは葉なのです。葉の下の葉鞘とよばれるところが成長するにしたがって厚みを増し、重なり合って球体に太ったものです。

玉ねぎの料理

とても簡単な料理です。名前はがありません。洋風にも和風にもなります。



材 料 玉ねぎ 1個、塩こしょう、パジルなどの好みのハーブ、醤油など少々

作り方



- 1、玉ねぎを左下の写真のように、根と茎の部分を切り落とします。根の部分は少し多めに切り落とします。
- 2、次は、玉ねぎに8等分の切り目を入れます。右の写真を参考に、上から3/4切り込み、下を1/4残し、つながった状態に。
- 3、深めのお皿に入れ、洋風の場合は塩こしょうとハーブをかけ、ラップで軽く蓋をします。和風の場合はなにもかけず、出来上がったときに醤油をかける。
- 4、これを電子レンジで4分(600W、強)加熱して出来上がり。



お知らせ

もうすぐゴールデンウィークです。連休中も農園の仕事は休みません。タケノコも「穂先たけのこ」の時期になります。葉山の森での新緑浴、タケノコ刈り、畑の作業、そんな休みの過ごし方をしてみませんか。ご連絡ください。

農園 & 里と山の会



菊桃 菊のよつな花