



山菜

こしあぶら

飛騨高山・下呂に行ってきました。全国植樹祭と林業者会議への参加です。今回は飛行機を使わずJRで。木曾川にそそぐ飛騨川の河岸を走る高山線の車窓から新緑の飛騨の山々を楽しみました。この時期の飛騨といえば、山菜です。高山の山菜料理の店で「こしあぶら」「あずき菜」「タラ」「ふきのとう」「わらび」「いたどり」「こごみ」などをいただき、食べるほどに、店のガンコおやじの顔が優しく見えました。美味しかった！ 自然の美しさと力強さ、酒の旨さに感動した小旅行でした。



「環境」と「暮らし」 vol. 200605d

環境、自然 そして私たちの「暮らし」とは・・・

米国にマイケル・クラトンという作家がいます。自然や環境について優しい眼差しの持ち主です。「京都議定書」に反対していることで知られています。二酸化炭素の排出規制に反対しているのではなく、議定書の実効性に疑問を投げかけているのです。地球という生き物の上に暮らす私たち人間がとるべきスタンスについて彼が提起しています。「環境によい、環境にやさしい」ではなく、もっと大きな自然・生命力あふれる地球を、ありのまま受け入れ、認めること。そして、そこから自分たちが何をすべきなのかを考え、行動すること。彼は「LOVE (ありのままのものへの愛)」と言っています。日本の昔の暮らしは、自然(じねん)の中にありました。・・・つづく



生産者 野菜 無一農薬 / 減一農薬 以下の中から4~6品目の組み合わせ
のうみ ミツバ 無 / 水前寺菜 無 / ニラ 無 / 新玉ねぎ 無 /
" スナップえんどう 無 / きぬさやえんどう 無 / そら豆 無 /
" 八チク水煮 無 / 高菜漬 無 / きんかん 無 / アスパラ 無 /
しげずみ 水菜 無 / 小松菜 無 /
ふかまち グリーンピース 無 /

来週は第5週で休みです

いよいよ野菜が少なくなってきました。

ほうれん草を出そうと畑に行くと、とう立ちしていたり、夜温が低く、夏野菜の生育が遅れたり、毎年のことですが、思うように進んでくれません。今回は、今取れる限りのものをいろいろ組み合わせでお届けします。野菜の収穫量が少ないので、小松菜などが2束入っていることもあるかもしれません。

ニラ・・・「ニラの醤油漬け」がとても美味しい！ 私は、熱々のご飯にのせて、いただいています。練り赤こしょうを混ぜると、今が旬のカツオのタタキの味が、さらに引き締まります。

みつば・・・竹林横の柿の下一面に、ミツバの淡い緑が広がっています。

毎年丁寧に手入れをし、花を咲かせ、広げています。3年で3倍に増えました。「おひたし」や細かく刻んで、塩を加えた熱湯にサッとくぐらせ、熱々のご飯と混ぜて「ミツバの青菜めし」などお楽しみ下さい。



今週の野菜と料理

グリーンピース

マメ科エンドウ属s
now pea・pea (英) petits pois (仏) 豌豆 (和)



ツタンカーメン

グリーンピースは、さわやかな色と香りで新緑の季節を告げてくれます。エンドウ豆(豌豆)の未熟の実で、サヤごと食べるサヤエンドウ(絹サヤ)と同種です。

原産地は、地中海北岸がイランのあたりと考えられています。ヨーロッパでは石器時代の遺跡からもエンドウ豆が発掘されるそうで、最も古い作物の一つです。ツタンカーメンのエンドウ豆をご存知ですか？ 墓の副葬品の中にエンドウ豆があり、それを蒔いたところ 3000年の時を超えて発芽したそうです。紫色のサヤのエンドウ豆で、現在、生産販売されています。

エンドウ豆は、長い間穀物として(豆として)利用されてきましたが、品種改良によって17世紀にサヤエンドウが、18世紀にグリーンピースができました。日本には「続日本書紀」にもエンドウに関する記述が見られることから、7~8世紀にはすでに遣唐使などによって、持ち込まれていたと考えられます。サヤエンドウとグリーンピースは江戸時代にヨーロッパから入ってきました。

糖質やタンパク質をたっぷりと含み、カロチン、鉄、ビタミンB1、ビタミンCも豊富です。また、一握りのグリーンピースで大盛りサラダとほぼ同じ量 の食物繊維を取ることができます。

ご注意 グリーンピースは、ゆでてすぐにザルに上げると、皮にシワがよるので、必ず、ゆでた汁につけたまま冷ますことが大切、料理の大事なポイント。もう1つ、茹でるときには1つまみの塩を入れてください。

えんどうの翡翠煮

やわらかく煮たえんどう豆のおいしさをいかすため、薄味で仕上げ、しょうがの香りをきかせました。

材料

グリーンピース(さやつき) 200g
(A) 煮汁
・白だし 小さじ1/3 ・水 1カップ ・酒 大さじ2
・うすくちしょうゆ 小さじ1 ・塩 少々
しょうが(おろしたも) 少々

作り方

1. グリーンピースはさやをむき、ボウルに入れて塩少々を振り入れてかき混ぜる。さっと洗って水気をきる。
2. 鍋に(A)を合わせて熱して煮汁を作り、(1)の豆を加えて落とし蓋をし、中火にかける。再度煮立ってきたらアクを取り、コトコトと沸くぐらいの火加減で豆がやわらかくなるまで煮る。
3. (2)を煮汁ごとボウルに移し、ボウルの底に氷水をあてて手早く冷ます。紙蓋をして豆が空気に触れないようにしておき、味を含ませる。
4. 器に盛り、しょうがを飾る。 出来上がり！



お知らせ

下の畑にいます



農園 & 里と山の会



赤米、黒米、緑米が
発芽しました。

田植えは、6月24日(土) 9:00
八幡西区八見小前の
田んぼです。



ほうれん草の雄花



かき

柿の花