

曼珠沙華が美しい季節になりました。毎年、秋の彼岸(秋分の日)の頃になると忘れずに赤い花を咲かせます。中国から伝わり、人の手で里に植えられた植物です。田んぼの畦をモグラから守るためだとか、飢饉の際の非常食用料として植えられたなどと云われます。中国から持ち込まれた1株から各地に広がった、同じDNAを持つクローンです。彼岸とは、仏事で極楽浄土のこと。故に、この花を見ると亡き人を偲ばせします。韓国では、相思華と呼ばれています。「葉は花を思い、花は葉を思う」という意味。彼の人も彼岸で見てるかな。



白花

「環境」と「暮らし」 vol. 200609d

環境を浄化する森と土を考える。

1cmの土が出来するのに100年かかります。10cmで1000年・・・
土には、すごい力があります。私たちの足元を見て・・・ つづく



今週の野菜セット

以下の中から5品目

生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
のうみ とうがん 無 / ピーマン 無 / 高菜古漬 無 /
" ゴーヤ 無 / つるむらさき 無 /
しげずみ 小松菜 無 / 新米(ユメックシ)3合 減 /



夢つくしの新米・・・台風前に大急ぎで稲刈りをした若松の田んぼの新米です。



今週の野菜と料理

とうがん(冬瓜)



雄花

ウリ科の一年生果菜。熱帯アジア原産。

漢方では利尿解暑、新陳代謝増進に効果があるといわれており、中国では薬膳料理の食材として重宝されている。日本へは中国から渡来し、すでに平安時代から栽培されていたようです。夏に収穫し、涼しいところにおいておけば冬までもつので、冬の瓜と呼ばれるようになったそうです。

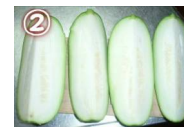
農園の冬瓜は他の野菜と同様に、台風13号の風で葉だけでなく、重い実も飛ばされたものがあります。そんなわけで、収穫には少し早いようですが、今回お届けします。冬瓜はカボチャの仲間ではなく、白瓜やユウガオ(カンピョウの原料)などの仲間です。実の90%以上が水です。味はありませんが、生の実には独特の苦味があります。下茹ですることこの苦味をとり、旨いだし汁で味付けすることで、これから冬まで美味しくいただける野菜、食材です。



冬瓜の料理の仕方 - - 下ごしらえから味付けまで - -



① 大きなまな板と包丁を使った方が楽に調理できます。



② 切る前に、表皮のトゲを拭き取ってください。縦に四つ割りにします。



③ ワタ(種の部分)をスプーンで除きます。苦味があるので、丁寧に取ってください。



④ 表皮の爽やかなグリーンが残るように、粗いおろし金で、縦に、薄く、皮を削り取ってください。



⑤ 皮を削り取ったら、さらに縦二つ割りにし、2~3cm巾に切ります。



⑥ 切った冬瓜を鍋に入れ、たっぷりの水で、水から炊きます。



⑦ 沸騰して3分炊いたら、ザルに上げ水気を切り冷まします。

冬瓜の調理方法は、意外知らない方が多いようです。覚えてしまえば簡単です。冬瓜自体に味が無く、いろいろな味付けや料理が楽しめます。下拵えした冬瓜で酢の物や餡かけなどレパートリーは広がります。ここでは簡単な煮浸しを紹介します。下のだし汁は、以前にも紹介したものです。小松菜の煮浸しや素麺、うどんのツコなど様々な使えます。

だし汁の作り方



① 多めのイリコとシイタケをたっぷりの水で、水から沸騰させます。アクを取りながら、10分沸騰させます。途中、シイタケを出す。



② ザルでイリコと汁を分けます。残ったイリコは、電子レンジで5分程度加熱するとパリパリになり、美味しい!



③ シイタケを薄くスライスし、濾した汁に入れ沸騰させます。沸騰したら、薄口醤油を入れます。水12Lに1カップが目安です。最後に塩で好みの濃さに。イリコではなく、カツオ節でもよいです。その場合もたっぷりのカツオ節を水から、これポイント!



冬瓜の煮浸し

1.なべに「だし汁」を入れ、下ゆでした冬瓜を加え、沸騰して5分くらい煮る。

だし汁の味が濃いければ水で薄める。薄めに仕上げたほうが美味しい。

2.冬瓜が柔らかくなったらなべを火から下ろし、だし汁に浸したまま、なべの中で十分に冷ます。

3.器に盛り、季節の野菜を合わせる。今であれば、オクラやミョウガの刻みなども良い。もう少し秋が深まれば、柚の皮やだいたいなども美味しい。



冬瓜の煮浸し



里と山の会のお知らせ

黒米、ヒノヒカリの稲刈り・・・ 10月14日(土)