



まだまだ元気  
ズッキーニ



冬瓜

先々週は山形、先週は熊本、今週は東京と、最近では以前にも増して動き回っています。役回りとはいえ、野菜達に申し訳ないくらいです。すでに収穫が終わってしまった畑に行ってみました。夏前に、ズッキーニとトマトを収穫し、その後、秋口に冬瓜を収穫した露地の畑です。台風で飛ばされた冬瓜の葉陰にあったトマトやズッキーニが、再び元気に育っていました。



ズッキーニは、地を這うように2m以上伸びた茎の先に、花と黄色い実を着けています。トマトも、支柱に登ったり、地を這ったりしながら、青い実を沢山着けています。この気候では、色づき熟れるのは難しいかも。「フライド・グリーンマト」にし、美味しくいただくのが楽しみです。

冬瓜にも、新しい実が成っています。昨年、鹿児島島の友人からもらった「鹿児島白茄子」も薄紫の花を着け、支柱の要らない矮性トマトも、1度枝ごと収穫したトウガラシに新芽と花が、収穫が終わり、片付けようと思っていた畑が、しばらく放置している間に、もう時期ではない野菜たちが育っている。

すごいなと思います。こんなことがよくあります。今まで一番すごかったのは、少し離れたところのミニトマトを作っていた雨よけハウス(今は使っていない)で、秋収穫が終わり、片付けた後、ハウスを閉め切っていました。2月、そろそろ春野菜の準備をしようと、ハウスに行ったところ、中は、沢山の実がついたミニトマトの藪になっていました。こぼれ種から育ったのでしょうか。春まで、ありがたく収穫しました。そして、その新芽を挿木し、その年のミニトマトを育てました。

自分の意志や意図とは別なところで、いろんなものが生きています。そのことを知ること、認めること、そして、ちゃんと付き合うこと。畑から教わることはばかり。嬉しくなったので書きました。



鹿児島白茄子

## 「環境」と「暮らし」 vol. 200611d 森の話・・・

私たちの身近な森に「鎮守の森」があります。多くのところで、すでに無くなってしまいました。私の住む・八幡西区小嶺には、「八千鎗神社」という鎮守の森が長い時間を生き抜いて、いまなお鎮座しています。周防山口の浪人・能美一族が、この地に移り住み、開墾を始めるにあたり、その成功を祈願し、1396年(応永2年)11月3日、出雲の国の「大国主命」を祭神とする神社をこの森に祭り、610年にわたり守ってきた鎮守の森です。我が家は、この森の裾野にあります。34年前、現在の地に引っ越しました。古い150年経た家も、この森の裾野にあり、この森から続く庭には、庭と家を覆い尽くすほどの巨大な松(庄屋松)があり、その根元で、よく遊んだのを覚えています。春には山桜、秋には椎の実、農事折々の豊作を願うお祭り、薪拾い。木登りを覚えたのもこの森です。野鳥のさえずりの美しさを知ったのもこの森です。大人になるまで、ずっと傍にありました。森と共に暮らしがある。いや、自然の中に「暮らし」がある。これが私の森への郷愁の源泉なのでしょう。多かれ少なかれ、こんな感情を持っておられる方は多いのではないのでしょうか。「暮らし」の傍に鎮守の森があったから。しかし、鎮守の森も宅地開発などで随分と少なくなりました。それどころか、「山」が「森」があぶない！

・・・つづく



生産者  
のうみ  
"   
しげずみ

野菜 無 / 無農薬 / 減 / 減農薬  
大根菜 無 / 春菊 無 / わけぎ 無 / 白菜漬 無 /  
ほうれんそう 無 / 芋の茎 無 / パセリ 無 / 水前寺菜 無 /  
ブロッコリー 減 / 小松菜 無 /

以下の中から、いろいろな組み合わせ



大根

白菜漬・・・この白菜は、大分県九重町で高原野菜を作っている友人・江藤さんのものです。

標高650mの畑で、今年もすでに、霜に数度あたり、美味しくなった白菜を、我が家で漬け物にしました。残念ながら、我が家の白菜は、まだ先。芋の茎・・・芋は高温性の植物。そろそろ終わり？

## 今週の野菜と料理

### ブロッコリー

アブラナ科

ブロッコリーはキャベツの変種です。そして、カリフラワーの原種です。花蕾(からい)にはビタミンC、柔らかい茎は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。だから茎まで食べないと損ですよ。冬に美味しい野菜ですが、年間を通じてスーパーに並んでいます。アメリカからの輸入がトップ。シャーベット状の氷に埋まって、一見新鮮さを保ったようにして輸入されます。でも、茎を茹でてみると柔らかくならないので、新鮮でないことがわかります。最近、北九州のブロッコリーも氷詰めで他の市場に送られているようです。コストは百姓持ち。いいのかな！

しっかり日本に定着したブロッコリー。やっぱり、これからの時期、とれたてが美味しい！

### 一番美味しい 茹でたて "ブロッコリー"

最近、ブロッコリーのスプラウト(もやし)が人気です。「さっ、今から育つぞ！」というエネルギーがいっぱい詰まっていて、身体によいそうです。私は、大きくせずに食べてしまうのはもったいないと思うのですが、

さて料理です。ブロッコリーのシチューやチーズを乗せたオープン焼き、マヨネーズ和えなどありますが、基本は茹で方。簡単なようで難しい。熱を通しすぎて、グチャとしてしまった経験は！アルそうならないために・・・

ブロッコリー花蕾を1口大に切る。茎は皮を剥く。たっぷりのお湯を沸かし、沸騰した中に、先ず茎を入れる。10秒して、切った花蕾を入れ、20秒で取り出し、ザルの上で冷ます。決して水に浸けない。時間との勝負です。時計を見ながら素早くやるのがコツです。柔らかいのが好みの方は、数秒延ばす程度。



里と山の会  
のお知らせ

「葉山の森」里山整備作業 12月16日(土)作業スタート  
プレ下見作業 12月2日(土) 午後1時  
赤米の脱穀作業 & 収穫祭 12月10日(日) 午前10時から  
のうみ農園 参加費500円 みんなで料理!  
参加される方は、早めに連絡をお願いします。



ぶどう