



この野菜たちも今年には終わり

里の紅葉は、なんだかハッキリしないまま、冷たい風に散り始め、秋も終わり。今年も最後の月に入りました。なぜ12月になると、人の動きも、車の動きも忙しげになるのでしょうか。今朝の気温は、3℃。12月に入って寒い日が続いています。雪はまだですが、みぞれが何度か降りました。今朝は、大霜です。今まで何とか頑張ってきた夏から秋の野菜たちは、この寒さで、いよいよ終わりです。種まきから今までですから、随分長い期間頑張っています。ナスやピーマン、パプリカは1月の末に種まきし、トマトは3月に種まきし、今までです。10ヶ月以上になります。長い間、ありがとう！

自分が野菜を育てていると(百姓だから当たり前)、野菜達の季節折々の表情が見えてきます。その表情から、その時の天候も見えてきます。

そして、この野菜を待っていてくれる人々の顔

が見えます。何よりも家族と、この野菜をどんな

料理にして食べようかと、美味しい空想が膨らみます。貴方も野菜を育ててみませんか。今、「里と山の会」の仕組みを再検討中です。興味ある方が、本格的に農作業に参加できる仕組みを考えています。来春からスタートできればと思います。

ニュース！今日から西日本新聞の「食卓の向こう側」第9部が始まりました。今回のテーマは「広がる輪」。この間、食や農に関するいろいろなテーマを連載してきましたが、「自ら動きだした人々」を紹介。この連載で食の大切さに目覚め・実践している渡辺美穂(旧姓、重岡)さんが担当しています。良い連載記事です。「広げ」て下さい。

「環境」と「暮らし」 vol. 200612a 森の話...

「山」が「森」があぶない！先月末、東京で「林業普及大会」という集まりがあり、日帰りで行ってきました。そこで、林野庁長官や関係国会議員の話聞いてきました。

『林業経営の低迷は、なお深刻である。しかし、環境保全、とりわけCO2削減のための京都議定書の目標を達成するためには、林業界の総意努力が欠かせない。また、最近の健康志向や自然回帰の傾向を見ても、国産材の需要増加が見込まれる。これから数年後には、林業に明るい光が見える。』ここまでは何とか良いのですが、この後が悪い。『これから見込まれる木材の需要に応えるために、高性能林業機械の導入や大規模化、製材業の合理化で国産材のコストを下げ、外国産材に対抗する体制を作らなければならない。川上側の努力にかかっている。』と。明快な主張のように見えますがどうでしょう。実は、今、このことが深刻な森林破壊をもたらしているのです。...つづく



以下の中から、いろいろな組み合わせ

- 生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
- のうみ 大根菜 無 / 春菊 無 / わけぎ 無 / 干したけのこ 無
- " ほうれんそう 無 / セロリ 無 / パセリ 無 / きゅうり 無
- しげずみ ブロッコリー 減 / 水菜 無 /



春菊やセロリに小さな虫が付いていることがあります。洗えば大丈夫！セロリは葉も食べてください。我が家では、サラダや野菜ジュースにも入れています。大根葉は今回で終わり。間引き作業も終わりました。

たけ

今週の野菜と料理

干したけのこ

イネ科 孟宗竹の干し筍
年末から正月に、早堀の筍が出てきます。鹿児島宮之城の物が一番早いようですが、北九州(合馬の筍)も12月下旬に初出荷をします。生の物も美味しいのですが、生にはない食感、保存食として長い伝統と素晴らしい調理法を持つ「干したけのこ」を、お届けします。

干したけのこの材料は、真竹と孟宗竹が一般的です。

日本にもともとあった竹が真竹。「古事記」にでてくる筍は、真竹の筍です。

孟宗竹は、1700年代に中国から琉球を経て鹿児島に入ってきました。それから300年、今では、岩手県以南、全国各地に広がっています。猛烈に広がるから「孟宗竹」というものではありません。昔、中国に孟宗という人がいて、病気の母のために、雪の中、筍を探し掘り当てて、孟宗の母は元気を取り戻したという故事に由来します。親孝行なタケノコなのです。今回の干し筍は、この孟宗竹です。



干したけノコの含め煮

「含め煮」と「がめ煮」「煮しめ」の違いが分かりますか？この違いを書くと、このページが埋まってしまいます。簡単に？！という。「含め煮」と「がめ煮」はほとんど同じですが、「がめ煮」は具の種類が多く、一度具を炒めてから煮込みます。では「筑前煮」との違いは？「がめ煮」は必ず骨付きの鶏肉を使います。「煮しめ」は、1つ1つの具の野菜を別に味付け煮込み、盛り付けた物と私流に理解しています。少し上品ですね。何れにしても、伝統的な料理です。この技を会得してください。最も覚えやすい(と思う?)「含め煮」を紹介します。

材料

- 干し筍 1袋(80g)、干し椎茸 10個、親鳥のもも肉1枚、人参1本
- 砂糖大さじ2、こいくち醤油 玉じゃくし1杯、とうがらし1本

作り方

干し筍をサッと水洗いしボールに入れ、熱湯をたっぷり入れる。冷めるまで置き、冷めたら汁を捨て水で洗い、ザルで水を切っておく。

干し椎茸は、乾いた状態でイシツキ(柄の部分)を折っておく。ボールに水と入れ、戻しておく。一晚浸けておくとうよい。戻ったら、少し厚めの短冊に切っておく。漬け汁は捨ててはいけません。煮込みに使う。

親鳥の切った肉と干し筍、干し椎茸を鍋に入れ、椎茸の漬け汁を入れる。具がひたひたになるくらいまで水をたす。コンロにかける。始めは強火、煮立ったら中火の弱。時々はしで混ぜながら。

汁が2/3になったら、砂糖大さじ2と刻んだとうがらしを入れて、さらに煮込む。

煮汁が半分減ったところで、こいくち醤油を入れる。一度に入れてはダメ。煮込みながら、まず半分、味を見ながら少しずつ入れていく。ポイント 一度で味付けするのは失敗のもと。少しずつ、やさしく。

煮汁が1/3減ったら、乱切りにした人参を入れ、箸で混ぜながら煮込む。人参が柔らかくなったらOK！

<盛り付け、器も料理の大事なポイント>



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！
「葉山の森」里山整備作業 12月16日(土)作業スタート