

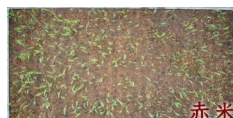


2007.05.09 Hikosan

久しぶりに英彦山を越えて大分県に行きました。標高の高いところの藤が、開花の時期になっていました。里では、すでに藤の花は散り、もうすぐ虫が出そうな初夏をむかえているというのに。北海道では、今が桜！？ 横向きに季節の移り変わりをみるのには慣れていますが、縦(標高)に見る事は希ですね。身近にいるんな季節が、同時進行しているのですね。

6日に種まきした赤米が、先週発芽し、順調に育っています。

今年は、1粒播きではなく、苗箱にバラ播種しました。そしてトレーに水をはり、その中に入れ育苗しています(プール育苗)。天候次第ですが、田植えは6月9日、若松の姉の田んぼを予定しています。



赤米 緑の葉を広げています

ところで、先日「光化学スモッグ警報」がでました。「えッ！今ごろ光化学スモッグ」と時代錯誤を感じました。経済成長著しい中国大陸からのものようです。ヨーロッパでも経済成長期に同様なことがあり、酸性雨で森が枯れたことがありました。日本も高度経済成長期には、太平洋にスモッグなどを垂れ流していたのでしょね。それにしても、困ったものです。今の経済の中で、私たちはいろんなことを失っているのではないのでしょうか。

「くらし」を楽しむ vol. 200705b 「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ

内山さんは「里という思想」のなかで言っている。現代の市場経済の元で形成されてきた根源的なものが崩れつつある。かといって私たちは、そこから逃れることができず、嫌々ながらもその中に身を置くことで、それなりに平穏に、幸せに。自分の仕事や暮らしを守ろうとしている。ところが、今、いままで自分が大事にしていたものが、まるで幻想であったかのように色あせていきつつある。しかしながら、それに代わる新しい価値観が見つからない。そのことが、どことなく生きることに本気になれない時代をつくりだしているのではないかと・・・つづく



生産者 野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下から5品目の組み合わせ
のうみ 梅干 無 / スナップエンドウ 無 / 赤玉ねぎ 無 / 他
しげずみ 小松菜 無 / サニーレタス 無 /
ふかまち そら豆 無 / 水菜 無 /

梅干・・・梅の実も、大きく育ってきました。6月には収穫です。今回お届けするのは、昨年漬けた梅です。昨年は不作。シソは沢山出来たのですが、色の出があまりよくありませんでした。今年も、2畝ほどシソの定植が終わり、ぐんぐん大きくなっています。今年の梅干し作りが楽しみです。
一昨年のシソ漬けにしたシソが沢山あります。ご希望の方はご連絡下さい。次回、野菜セットと一緒に届けます。

今回の野菜セットはクール便を使っていません。
送料先払いの方は、6月分で精算させていただきます。



今週の野菜と料理

そら豆 マメ科ソラマメ属

最近、「そら豆」という呼び名を、あまり聞かなくなりました。「おたふく豆」というのは、そら豆の1つの品種名ですが、この方が一般的になっているようです。百姓の私としては、凜として空に向かって伸びる豆鞘を思い起こさせる「そら豆(空豆)」のほうが親しみを感じます。塩茹でした「そら豆」で、冷えたビールを1杯！初夏の楽しみです。

そら豆は、5000年以上前からチグリス・ユーフラテス川流域(中東)で栽培されていたそうです。古代文明から現代まで、人間の大事な栄養源の作物です。乾燥豆の状態で作成され、様々な料理に使われています。中国の豆板醤もこの豆を使った調味料です。

日本では、旬のそら豆の塩茹でや豆ご飯、乾燥豆の唐揚げくらいですが、少し前、私が子どもの頃に、小豆の代用でアankoにしたり、煮物にした料理があった記憶があります。食べ物が豊富になり、豊か？になったからでしょうか。残念ですね。我が家でも、保存食としての乾燥豆の利用が少なくなっています。大豆、黒豆、小豆などはよく使いますが、そら豆やインゲン類、エンドウなどの乾燥豆は、使うことは希です。それと同時に、「保存し、頂く(食す)」技術も忘れつつあるような気がします。旬だけを味わい、美味しいところだけをつまみ食いしているような寂しさを、この文章を書きながら感じました。よーし！来年は沢山植えて、乾燥そら豆を作るぞ！などと単純な私です。



さて 料理 最近、流行？の「そら豆のグリル」を試しに・・・

鞘を剥くと3～4粒の豆が出てきます。大きな鞘の割に少ない豆に、少しガツカリしてしまいます。このグリル料理は、そら豆のりっぱな鞘を活かしてくれます。作り方は簡単！ただガスコンロのグリルで焼くだけ。でもコツが・・・

- 1、グリルの受け皿に水を入れ、強火で水とグリル内を熱くしておく。
- 2、グリルに4本のそら豆を入れ、強火で3分。表面が焦げるまで。
- 3、裏返して2分、強火で。(時間はあくまでも目安、焦げるまで)
- 4、皿に盛って出来上がり。上の写真の左「そら豆のグリル」茹でたものと違い香ばしい。熱々を箸で皮を剥いてお召し上がりください。ただ、焼くときの臭いはあまりよくありません。上の写真の右は、ウドの皮、ゼンマイ、ゴボウのきんぴらです。昨夜の酒の肴です。参考までに！



飲みながら、もう1品作ってみました。 「そら豆と山菜のパスタ」

ただパスタに混ぜただけです。味は、山菜にあわせて醤油味です。山菜は、上の山菜のきんぴらです。

- 1、そら豆を剥き、豆だけを茹でます。(普通の塩茹での際には、皮のまま茹でたほうが風味がよい)
- 2、水カップ1に対して、醤油大さじ1の割合のゆで汁で、そら豆を茹でる。皮が割れるのが目安。
- 3、茹でてオリーブオイル(エクストラバージンが香りがよい)をまぶしておいたパスタに、この豆と山菜のきんぴらを混ぜる。好みの醤油の量で味を調べて出来上がり。

里山クラブ info

6月9日(土) 赤米、黒米の田植え
今年は、若松の田んぼです。

