

今週のお野菜

こんなふうに
米牛料理(ました!vol.)

野菜の素材を楽しむ
かんたんオープン料理



白菜のオリーブオイル焼き

白菜を1/8に切り、そのままオープンの天板に並べる。そして白菜にオリーブオイルと塩を適量ふりかけ、中温で表面が焦げるくらいまで焼く。(葉先はカリカリ、芯近くはやわらかい触感が楽しめる。芯が固い場合はその部分だけ残し、二度焼きするとまたおいしい)



にんじんの紙包み焼き

人参をまるのまま一本、オープンシートにのせ、塩・ドライパセリ・オリーブオイル・タイム(生)を少々かける。両端をねじって包む。天板にのせ180℃に温めたオープンで、竹串がすっと通るまで20分焼く。オープンでじっくり焼くことで、さつまいものようなほっこりとした甘さに、こんがりとした、こげめの香ばしさもたまりません。

ゆたゆた農園 おがわ

野菜よもやま話

3月は野菜の端境期。菜花以外に旬といえるような野菜がないので、昨年の大豆に続いて、今年是小豆を取り上げたいと思います。和菓子好きの方には身近かもしれませんが、そうでない方にはお赤飯でお目にかかる位でしょうか?あるいは小豆相場?なんて方がいらっしゃるかどうかわかりませんが。

小豆の原産地は東アジアと言われ、日本でも縄文時代には食べられていたようです。昔から赤色が邪気を払い厄を除けるといわれ様々な神事や儀式に登場してきましたし、大豆と並び五穀の一つとして日本人にとって重要な作物の一つとされてきました。現在でも漢方に用いられるほど薬効もあり、栄養的にもタンパク質、食物繊維、ビタミンB群、鉄分、ポリフェノール等々を多く含み、赤飯などはお祝い事だけでなく日常的に食べたいものです。作型は品種によって異なりますが5月~7月に種を播いて秋に収穫します。天候によって収量が左右されやすいようですが、そんなに栽培が難しい作物ではありませんので家庭菜園でも赤飯を炊くくらいなら簡単にできますよ。

最後に蒞蓄をひとつ。小豆の品種の一つである「大納言」は煮ても皮が破れにくく、律令制で切腹の習慣がない官職である大納言の名が冠せられたとか。

そらや 作美尚子

苗の販売について

外はまだ寒い中、踏込温床で温度を確保しながら夏の果菜類の種まきが始まります。

野菜生産者有志ではここ数年夏野菜の苗の販売を行ってきました。もともと2005年から千田さんとFさんで始められた苗販売の試みでしたが、「苗の会」として3年間続けてこられた後、生産者が引き継ぎました。

現在はミニトマト・バジル・青紫蘇・ピーマン・ニラ・唐辛子・パセリの7種類の苗を販売しています。家庭菜園ばかりでホームセンターに行けば沢山の苗が並んでいますが、無農薬・無化学肥料で育てられた苗は殆ど無いと思います。野菜をお届けしている方にはお知らせしていますが、もし、必要な方は下記までご連絡下さい。また、上記以外の野菜苗も各生産者から余剰が出る場合もありますので、お問い合わせください。



そらや

soraya1994@yahoo.co.jp

☎ 82-4120

【お知らせ】 ○満月:3/8 ●新月:3/22

◎3月定例会 ※担当:夢の田んぼ
日時: 3月9日(金) 18:30~21:00
場所: ブルーベリーガーデン旭



◎有機農業技術講演会 (小田原有機の里づくり協議会)
日時: 3月25日(日) 10:00~12:00
場所: 生涯学習センター「けやき」大ホール
*農の会の事例報告があります。

◎田んぼの作業 苗代準備・土ふるい
日時: 3/20(火)苗代準備、4/8(日)(土ふるい)
場所: 欠の上田んぼ、近藤植木圃場(久野諏訪の原)
*詳しくは掲示板をチェックしてください。

*3月の「小田原まちなかプチ朝市」はお休みです。
次回は4月22日(日)の予定です。

【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ボタジェララ/カフェブラッサム/IN NATURAL/バックシトゥーベ IMAYA/
季去来亭/アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/がらんどう/湘南らうどん/
小田原邪宗門/カフェ Banda