

今週のお野菜

こんなふうには料理しました！vol.

ののくさ農場のお野菜で

★菜花のケーキサレ★

材料：

小麦粉、ベーキングパウダー、ブロッコリー、菜花、人参、卵、牛乳、ウイナ、オリーブオイル

ブロッコリー、菜花、ウイナは炒めるか、レンジで加熱。人参はすりおろしておく。オーブンを180°で温めておく。

あとは、全ての材料をボールで混ぜてパウンド型に入れて40分くらい焼くだけ！

焼く前に表面に粉チーズをかけて、黄色い花を散らしても良いです。ベーコンにしたり、チーズを入れたり、米粉を混ぜたり…アレンジは自由自在です。

野菜がたっぷりとれて、簡単にできるのでちょっとした外出のお弁当でよく作ります。菜花は簡単に柔らかくなるので料理しやすいし、ちょっとニガイ味も、料理に黄色い花が入るのも春らしくて大好きです。

根本佐和子



新年度の抱負

3月も終わりに近づき、日がのびるのが嬉しい反面、ホームセンターなどの閉店時間は変わらないので種などの買い出しは慌しくなるこの頃です。

4月で足柄での就農4シーズン目、毎年育苗でつまずいて夏野菜が出遅れたり、年明けの品薄になる宅配の自給率を今年は切らさずお届けして作付け計画どおりにいきたいです。

今年度もお付き合いよろしくお願ひします。

ののくさ農場 斎藤秀彦

「笹村農鶏園のお知らせ」 3月20日

飼料を変えました。数カ月がたち、結果が安定してきました。養鶏場の場所を自宅の傍にすべて移動しました。養鶏場を縮小し、後三年ほどで、止める予定です。食品を生産し販売する責任が、年齢的に取れなくなると考えています。

餌から、動物性たんぱくを無くす事にしました。乳酸発酵オカラをタンパク源として、比率を増やしました。あとは、くず米、雑穀、そば糠、そして緑餌も増やしました。現在、2回目の孵化実験をしています。産卵はまだ減少していませんが、足りなくなり、ご迷惑をお掛けすると思ひますが、ご理解お願ひします。 笹村出 カヨ子

野菜よもやま話

私が子供の頃、アスパラガスといえば、缶詰のホワイトアスパラガスしかなく、それも多分、高価だった為、ごちそうの部類であったような気がします。1970年代になると緑黄色野菜がブームとなり、輸送技術のアップも相まって、鮮度が命のグリーンアスパラガスが登場してきたようです。原産地は南ヨーロッパで紀元前から薬用として利用されていたようですが、日本には1800年頃オランダから観賞用として導入され、食用として本格的に栽培されるようになったのは1900年代に入ってからで、それはホワイトアスパラガスでした。ところで、今では「グリーン」が一般的ですが、「ホワイト」との違いは何だかご存じですか？「ホワイト」はいわばもやしで、品種が違うわけではありません。最近紫色のものも出てきましたが、これは品種が違います。

ネギ等と同じユリ科の多年草で一度植えると10年位収穫できますが、種から育てると収穫が始まるまで丸2年かかります。春になると地面からニョキニョキと芽を出して、あっという間に育っていくのはアスパラギン酸というアミノ酸の成せる技だとか。収穫しそびれると直ぐに開いてくる葉っぱは実は「擬葉」という茎だそうで、葉っぱは退化してしまい、その名残は俗に「ハカマ」と言われている部分だと知ったことが、今月の調査での1番の驚きでした。 そらや 作美尚子

【お知らせ】 ○満月：4/7 ●新月：4/21

◎3月定例会 ※担当：大磯田んぼ

日時：4月14日(土) 18:30~21:00

場所：ブルーベリーガーデン旭

◎小田原まちなか『プチ朝市』

日時：4月22日(日) 7:30~9:30

場所：平井書店駐車場

*詳細は『小田原まちなか市場公式ブログ』を検索

◎田んぼの会：種まき用土準備 土ふるい作業

日時：4/8(日)9:00~ *詳しくは掲示板を✓

◎お茶の会：今年度の新茶摘みについて

去年度の新茶葉より放射能が検出された関係で、今年度のお茶摘み日程は、県、農協の判断を待つてからの決定となります。直前のご連絡になると思ひますが、よろしくお願ひいたします。

【通信が置いてあるお店】

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