

多週のお野菜

こんにちは  
米牛ま理(ました!)vol.

### チーマ・ディ・ラーパ

長い名前ですねえ…水前寺清子のマーガリンではないです。これ、イタリアの菜花なんです。

見た目は我々がよく食す菜花と蕾の形は変わりませんが、葉が細くシャープです。格好いいです。

まず、生でガジガジと食べてみてください。最初ブロッコリーの味がするのですが後から段々とカブの味に変わっていきます。おおイタリアン・マジック!!

で、これを調理するんですか?もったいないなあ…でも折角ですからイタリアンにいきましょう!

#### 『チーマ・ディ・ラーパのオレキエッティ』

- ① 大きめの鍋にたっぷり湯を沸かし、海水と同じくらいの味になるよう塩を入れます。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクみじん切り、鷹の爪(輪切りにすると後で大変なことになる)を入れ弱火にかけニンニクが狐色になるまで炒めます。その間にオレキエッティ(耳たぶの形をしたパスタ)を茹でます。
- ③ 茹で上がり直前に、ざっくりと切ったチーマ・ディ・ラーパを茹で汁に入れパスタと一緒に湯から上げ(湯通しする感じです)、②のフライパンのソースとあわせませます。この時、茹で汁をレードル1杯入れるとソースに絡みやすくなります。

※更にブロッコリーや春キャベツ、ソラマメも入れて少量のアンチョビーか、たっぷりのパルミジャーノチーズを入れたらワインが止まりまへん!パスタはコンキリエでもよいと思います。

農園 Nuova! 久保寺泰之

## 「お茶摘みの案内」

日時 : 5月12日(土) 一日のみ開催

場所 : 小田原市坊所農の会お茶畑

費用 : 参加費は3000円。生葉6キロ(茶で1.2キロです) さらに摘む人は、2キロごと1000円

注意事項 : 昨年放射能の汚染があり、廃棄になりました。今のところ大丈夫という情報です。摘み取りを遅らせて、お茶摘み前に情報をお伝えします。流動的な状況なので、参加の可否は当日まで動くと思いますので、予定の範囲で参加申し込みをさせていただいて構いません。

★草取りや堆肥撒き。刈り込みや整枝作業がありません。作業も参加者だけではやり切れない可能性があります。是非、皆さんの作業協力をお願い致します。

●申込は sasamura.ailand@nifty.com

0465-32-6733 笹村まで

### 「林さんを招いて学ぶ会」を行います

炭素循環農法提唱者の林さんが、招かれているドイツを回られた後、帰日されて5月、6月に国内を歩かれます。

詳細は決まっていないのですが、神奈川県では5月19日20日の二日間、秦野、二宮、大磯、平塚の畑を巡回され、二日間ともに平塚の進和学園でお話を聞く予定です。年々新しい試みも始まり、日々進化しておりますので、以前参加されました方や現在色々模索されている方など是非ともご参加ください。

●問い合わせ先: ぽんぽこファーム 中村隆一

メール ponpokofarm@gmail.com

携帯電話 090-4820-2753

## 野菜よもやま話

「あてなるもの・・・いみじうつくしき稚児のいちごなど食いたる」(枕草子) なーんて、珍しく格調高く始めてみましたが、この頃の苺は木苺などの野生のもので、栽培が始まったのは今から200年位前のオランダでのことでした。日本ではそれから100年位して「福羽」という品種が作られたのが始まりだそうです。しかしながら庶民の口に入るほど一般化したのは1960年代に入ってから。その頃から品種改良が進んで、ハウス栽培が始まりました。私の認識では未だに苺は5月に食べるもの。まさに露地栽培の苺の旬は5月から6月です。今時、トマトもキュウリもナスも一年中有るけれど、一年で一番生産量が多いのは本来旬の夏。なのに苺は12月から4月が生産量の大半を占めていて中でも3月が一番多く、5月は3月の半分以下。これってやっぱりおかしいと思いませんか?石油や電気を一杯使って作っているわけですから。

「苺って野菜だっけ?」というCMが今年の春、ラジオで流れていましたが、果物でも野菜でもどちらでも正解みたいですが、農家的には野菜として扱っています。栄養的にはビタミンCがとても多く、貧血予防にも役立つ葉酸や抗酸化作用があるポリフェノールも含まれます。

草冠に母とかく漢字の「苺」は子株を沢山産み出すからだという説があるようです。 そらや 作美尚子

### 【お知らせ】 ○満月:5/6 ●新月:5/21

◎5月定例会 ※担当:新永塚田んぼ

日時: 5月12日(土) 18:30~21:00

場所: 「生涯学習センター けやき」 第一会議室

◎小田原まちなか『プチ朝市』

日時: 5月13日・27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

◎お茶の会 : 新茶摘み on 5月12日(土) 9:00~

\* 詳しくは↑募集広告をご覧ください。

◎機械整備講習会が行われました:3/31午前、ハーベスターベルト調整、刈払機のメンテナンスなど。講師は星野普明さん

### 【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/バックシュトゥーベ 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