

今週のお野菜

こんにちは！  
米牛乳（ました！vol.）

Junkan 農園



田中早保

春が遅かった代わりに一気に来た今年。5月の頭には、野菜が無く、子どもにおかすがないね！と言われていた我が家の食卓も賑やかになって来ました。

◆グリーンピースのポタージュ

新玉ねぎをじっくり炒めて、水を入れます（お野菜を入れてひたひたになる量）。沸騰したらグリーンピースと炊いた玄米（残り野菜、人参、じゃがいも、キャベツの芯なども！）を入れて、弱火でふつふつさせて、やわらかくなったらお塩を加え、ミキサーにかけて、完成。きれいな薄緑のポタージュで子どもも大好きです。ちょっと便秘気味の時、効果抜群！どろっとしている時は、豆乳を最後に入れて。

◆ソラマメのニンニクソテー

にんにくをみじん切りにして優しくオイルで炒めて、空豆をいれたら、お水を少しと塩をばらり入れて、ふたをします。ソラマメがやわらかくなったら、完成。

# 野菜よもやま話

新ニンニクの収穫はこの辺りでは5月下旬頃。収穫したら畑に並べて乾燥させ、その後も風通しの良い日陰に吊るして保存します。玉葱と同じユリ科の多年草で玉葱の栽培とだいたい時期を同じくしていますが、玉葱は種を播いて苗を作るのに、ニンニクは10月頃にあの、ニンニクの一片を植え付けます。そしてその一片が十片位の玉になるというわけで、他の野菜に比べて相当生産性が低いのです。しかも、7カ月も畑を占領しているのですから。それでもニンニクの歴史は古く、古代エジプトではピラミッド建設の労働者に配給されていたと言われ、4000年位前の王の墓から出土しているそうです。

原産地は中央アジアで日本には4世紀頃やってきました。独特の匂いのもとアリシンと言われる物質でビタミンB1と結合すると体内に長く留まり疲労回復効果が高いので、豚肉などと一緒に食べると効果的です。また、アメリカの国立癌研究所が打ち出した癌予防効果の高い食品40種類のトップに位置付けられています。とはいえ食べすぎると胃を荒らすので、1日に生では一片、加熱したもので三片までにした方がよいそうです。ちなみにニンニクの芽と言われているものは実はニンニクのトウ立ちした茎で、芽ではありません。春先の柔らかいうちに葉を食べる葉ニンニクという食べ方もあるそうです。

そらや 作美尚子

## 『大豆の会』参加者募集のお知らせ

自分が食べる味噌を、仲間と一緒に育てた大豆を使って仕込む。。そんな、文字通りの「手前味噌」づくりを行なう『大豆の会』の作業が、今年も間もなく始まります。大豆作りは、去年に引き続き「土中緑化栽培法」に挑戦です。

- ◆ 畑は小田原市西大友
- ◆ 6月後半～7月初めに堆肥を撒きながら畑を耕す（田んぼの中干し時期に合わせて行います～日程など詳細は後日）
- ◆ 7/8（日） 断根・摘心・挿し木
- ◆ 7/14・15 苗を畑に定植

その後、3-4回の除草作業の後、秋に大豆の収穫・脱穀を経て、1～2月に味噌の仕込み予定です。作業は主に週末に行いたいと思います。

参加を希望される方、またお問い合わせは藤崎までご連絡ください。

Eメール：tomokofujisaki@silk.ocn.ne.jp  
電話： 090-3819-3917

なお、6月13日まで不在ですので、お電話は14日以降にお願いします。（メールの返信も同様）

大豆の会代表 藤崎智子

## 【お知らせ】 ○満月：6/6 ●新月：6/21

◎6月定例会 ※担当：梅の里田んぼ  
日時：6月16日（土）18:30～21:00（第3土曜）  
場所：「酒匂12区公民館」080-4298-2072（イマヤ）

◎小田原まちなか『プチ朝市』  
日時：6月10日・24日・7月8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

◎小麦の会：6月17日（日）刈取り作業（雨天延期）

◎大豆の会：\*上記会員募集記事を参考。↑↑↑

◎お茶の会：【予告】7月に畑作業があります。要✓  
\*5/12に新茶摘み、26日に台刈り作業が行われました。

◎機械小屋より：機械使用後は必ず機械と周りの掃除を。  
・農の会機械管理掲示板：<http://0bbs.jp/nounokaikikai/>

★6/17（日）17:00～糞土師・伊沢正名講演会（無料）@SAD CAFE  
「ウンコはごちそう！～ウンコから見える命の循環～」平塚市代官町9-8  
詳細は『ノグソフィア』を検索「神奈川県平塚市での講演会」（お知らせ）

【編集室より】◆今年もまた田植えがスタート！毎日田んぼが気になる季節となりました。私も今日（10日）が田植え本番。終わった後に眺めると、いつもの景色が田んぼの水面に映り「あ、そうそうこの景色」、いつもの田植え後の表情がそこにありました。あ～達成感も加わり何とも感慨深い！富士山が映るところもあるでしょう。瀬戸さんはこの時期田んぼでお月見をするそうです。お月さまが水面に浮かんでそれはそれは幻想的でお酒が進むそう。蛸見もいいですね。みなさんも色々な田んぼを是非楽しんでください。◆さて、今月号から通信が置いてあるお店に「かふえ・えりむ」、「スズアコーヒー」、「ちえのわハウス」が加わりました。どうぞよろしく願いいたします。（いいともこ）

### 【通信が置いてあるお店】

菜こたん/ボタジェララ/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/がらんどう/小田原那宗門/  
カフェ Banda/かふえ・えりむ/スズアコーヒー/ちえのわハウス