



初めまして。南足柄に住む外園（ほかその）と申します。自宅で雑穀料理の教室「ほかほかキッチン」を開いています。うちの家族は千田さんのお野菜、お米、そして千田さん夫妻の大ファンです。今日は、千田さんから届いた野菜をモチキビと炊きあわせてみました。圧力鍋があれば短時間でできますので、ぜひ作ってみてください。パスタなどにかけてもおいしいです。



### 「モチキビと野菜の炊き合わせ」

- 1 モチキビ 1/2 カップを洗い、こし器などで水を切る。
- 2 ジャガイモ 500g、タマネギ 200g は 1cm 幅のくし形切り、インゲン 50g は 3cm くらいの長さに折る。
- 3 圧力鍋に油大さじ 1 を熱してジャガイモ、タマネギをさっと炒め、水 1 カップを加える。
- 4 沸騰したらモチキビ、塩大さじ 1/2、インゲンを加え、モチキビが水にひたるようにする。
- 5 フタをして強火で加熱し、圧力がかかったら火を弱めて 3 分加熱し、火を消して 10 分蒸らす。（加熱時間は鍋によって調節してください）。
- 6 フタを開けてかき混ぜながら水分を少しとばし、しょうゆを加えて味をととのえる。

## 野菜よもやま話

インゲンは、未熟果を食べるサヤインゲンと成熟してから豆として食べるインゲン豆に分けられます。中米原産のインゲン豆は 7000 年も前から食べられていましたが、コロンブスがヨーロッパに持ち帰ってから全世界に広がりました。日本には 1654 年、明の僧、隠元禪師が持ち込んだので「いんげん」という名が付いたという説がありますが、定かではないそうです。当時は豆だけを食べていましたが、江戸時代末期ころから若莢を食べるようになったらしいです。

冬場は沖縄で栽培され、1 年中、国産のサヤインゲンが売られているようですが、ここ足柄地域では 6 月～10 月に収穫できます。つるなし種とつるあり種があり、種まきから収穫まで、つるなし種では 2 か月位と野菜の中でも短い方で年に 3 度収穫できるので、三度豆とも、また四季豆とも言われます。ただし、真夏、気温が 30 度を超えると実が付きにくくなるので、ご注意ください。とはいえ、野菜と豆の両方を兼ね備えて、栄養価も高く、莢の部分には食物繊維、β カロチン、ビタミン C が多く、豆には疲労回復効果が高いアスパラギン酸も含まれるので、夏バテ防止には持ってこいです。収穫が始まると一気に採れるので、宅配で沢山届くこともあるかと思いますが、鮮度が大事なので、1 度に食べきれない時は、固めに茹でて冷凍保存してください。そらや 作美尚子

## 通信が置いてあるお店 「ベーカリーカフェブラッサム」さん

いつもあしがら農の会さんのお野菜たちに助けて頂いております。

7 年前から野菜を知るにはまずは作ってみようと考え、お店の近くに畑を借りてお店でも収穫したお野菜を提供しています。去年からブラッサム畑を中井に移し旬のお野菜をもっと提供できたらと前より広い畑を借り、営業の合間を縫って野菜を作っています。前の畑はお店の近くだったので、ご近所のお客様に声をかけて頂いたり賑やかにやっていたのですが、今回はお店から場所も遠くお店の合間を縫って行くので少人数でひっそり作っています。住宅地の畑の良さもありましたが、山の中の静かな畑で集中して 1 人黙々と作業するとお店では思いもつかない閃きがある様に思います。どちらの畑も土に触れていると癒されますし、凄いパワーを貰っている感じがします。

ベーカリーカフェブラッサムは今年で 10 周年を迎えました。安心・安全な厳選素材で食べて元気のである「Happy Food」を提供していく姿勢はオープン当初から変わらずに 10 年を迎えることができましたのも、お店に関係して頂いている皆様のご理解とご支援のおかげと日々感じています。本当にありがとうございます。

あしがら農の会さんの通信のバックナンバー 1 年分をおいてあります。読み忘れていた号やもう一度読みたい号も読めるようになっていきます。今後どうぞよろしくお願い致します。ベーカリーカフェブラッサム 笹山

小田原市中曽根 67-2 ☎ (37) 2177

### 【お知らせ】

○満月：7/4 ●新月：7/19

#### ◎7月定例会

※担当：親子田んぼ

日時：7月14日(土) 18:30～21:00

場所：ブルーベリーガーデン旭（予定） 掲示板✓

#### ◎お茶の会：7/4(水)9:00～

・台刈り、草刈り作業

\*小雨決行。中止の場合は当日朝掲示板✓

\*次回作業日は 8月8日(水)✓

#### ◎大豆の会：7/8(日)9時～

断根・摘芯 @機械小屋

7/16(祝)&7/18(水)9時～ 定植 @大豆畑

#### ◎小田原まちなか

★『プチ朝市』 @平井書店駐車場

日時：7月8日・22日・29日(日) 7:30～9:30

★『軽トラ市』 @銀座通り南街区

日時：8月5日(日) 7:30～9:30

\*詳細は『小田原まちなか市場公式ブログ』を検索

#### ★『さようなら原発10万人集会』7月16日(月・祝) 12:15～

代々木公園 B 地区 (イベント広場・ケヤキ並木・サッカー場)

◆通信が置いてあるお店に新しく栢山の「和カフェ ChaCha」が加わりました。  
【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/がらんどう/小田原宗門/  
カフェ Banda/かふえ・えりむ/スズアコーヒー/ちえのわハウス/和カフェ ChaCha