



# 野菜よもやま話

～オクラの巻～

最近では夏野菜の定番といえるオクラですが、日本で普及したのはそれほど古くはありません。原産地はアフリカ東部で、エジプトでは紀元前 2 世紀頃から食べられていたそうですが、日本へは江戸時代末期頃に渡来したものの観賞用で、食用として全国的に一般化したのは 1970 年代だそうです。

オクラという名前は英語の okra からきていて和名ではアメリカネリとか切り口が似ていることから陸（おか）蓮根という呼び名もあります。アオイ科でハイビスカスに似たクリーム色の花が美しく、寒さに弱いので、日本では 1 年草ですが熱帯では多年草で高さ 6 メートルにもなるとか。充分地温が上がってくる 5 月半ばに種を播き、7 月には花を付けます。暑いのが大好きで真夏には花が咲いて 3～4 日で食べられるくらいの大きさに育ちます。採り遅れると直ぐに大きくなり固くなって食べられません。食べ方はいろいろで生でも茹でてでも煮ても炒めても焼いても揚げてもと工夫次第です。夏バテに効果的なネバネバ成分は糖タンパクのムチンと食物繊維のペクチンで、整腸作用があり胃の粘膜を保護してくれます。βカロチンやミネラル類も豊富です。泣いても笑っても露地栽培では 7 月から 9 月までしか採れないので、今のうちに思う存分食べて下さい。 そらや 作美尚子

30年位前に友達に習ってから、茄子と言えばこの料理、という私の定番です。トトロ口に焼けた茄子と半煮えの玉葱のみじん切りと醤油、それだけの取り合わせですが、一杯作ってペロリと食べてしまいます。茄子がたくさんあったらぜひお試し下さい。（瀬戸知子）



**(1)** 茄子を1cm厚くらいの斜め切りにして水に放つ。

**(2)** 玉葱をたっぷり（我が家の目安は、茄子4個に、大きな玉葱半分くらい）みじん切りにし、深皿に入れて、殆ど浸るくらいに醤油を注いでおく。

**(3)** フライパンに油をしき、水を切った茄子を焼く。このとき油の量が微妙。茄子の両表面にやっと行き渡るくらい。茄子を並べてちょっと鍋をゆすったら、すぐに裏返す。でないと片面で全部油を吸ってしまうので。中火でしっかり焦げ目が付くくらいに焼く（中はほわほわ）。

**(4)** 両面焼きあがった茄子を、玉葱の皿に両面浸し、玉葱の上に並べておいて、また次のナスを焼く。全ての茄子を焼き終わったら、各人用の皿にまず茄子を取り分け、玉葱の皿に残った醤油を（もったいないけど）捨て、茄子の上に玉葱を乗せる。

★茄子で玉葱を包むように召し上がれ～

## お茶畑作業

堀内 清

8月8日（水）草刈、草取り、つる取り、豚糞（こぶた糞）まきの作業を行いました。時間の都合で、早朝7時から作業をして下さった方もおり、参加する大切さを見直させられました。

状況は、高さが 50 センチ以上のびた草（ヤブミョウガ、イヌホウズキ、ツユクサ等）もあり、つる（ヤブカラシ、アオツツラフジ、ヘクソカズラ）もかなりはびこっており、取り払いましたが、取り残しもあるかと思しますので、見つけた方は引っっこ抜いて下さい。中には自然薯もあり、美味しく食べられたのにと、惜しみつつ、お茶さんに風味を出してもらう為にどいて貰いました。

作業はお昼をちょっと過ぎてしまいましたが、精鋭 8 人に頑張ってもらって貰い終わることが出来ました。

【お知らせ】 ○満月:9/30 ●新月:9/16

◎9月定例会 ※担当:ぼち田んぼ

日時: 9月15日(土) 18:30～21:00

場所: 新屋敷公民館(曾比) 南足柄市竹松 1920

◎機械整備: 9/9(日)9:00～ 機械小屋にて

\*各たんぼ2名、他にも機械を使う方は参加してください。

◎小田原まちなか

★『プチ朝市』 @平井書店駐車場

日時: 9月9日、23日、30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♪

◎予告

★お茶の会: 次回作業は10月28日(刈り込み)です。

★大豆の会: 次回作業は 11 月(収穫)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/バックシュトゥーベ IMAYA/  
アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/からんどう/小田原邪宗門/カフェ Banda/  
かふゑ・えりむ/スズアコーヒー/ちえのわハウス/和カフェ ChaCha/フレンチカフェ Boss

編集後記:8月は暑さと戦う毎日でしたが、ウチの電気使用量はなんと超節電モードだった去年より19%も減少していました。驚きです。ちなみに東京の実家は2倍だったそう。ビニールプールと業務用扇風機がよかったのか?業務用扇風機は、夕方に外の涼しい空気を一気に入れて室内温度を下げるのに使います。★雨も極端に少ない夏でした。今週末になってやっとまとまった雨なのかとおもえばまたも豪雨で大雨警報も出る始末。最近の極端な天候には本当にいつもキドキさせられます。田んぼに秋の虫と秋の気配も感じられますが、日中はまだまだ暑い日が続くと天気予報。もう限界よ～