

今週のお野菜

こんなふうにして
料理(ました)vol.

こぶた畑のお肉だから

召し上がったことのある方ならこのレシピに納得して頂けるはず。本当においしいお肉なのです。素人料理人(私のこと)が小手先で色々する必要はありません。直球でそのお肉の味を存分に楽しむためにはこれが一番!

- ①配達されたかたまりのまま、ご家庭それぞれのこだわりの塩を全体にふる
- ②大きい耐熱皿や、天板に香味野菜(玉ねぎ、人参等)のスライスを敷き、脂身を上にして置く。(この野菜は風味良くするためだけのもの)
- ③200℃のオーブンで、1時間程焼き、中まで火を通す。

お好みの厚さに切り分けコショウなどを添えて茹で野菜と共に。脂とあわせて食べると野菜がまた美味。

ごく普通のオーブンレンジでOK。ほっぽっといてもお御馳走の出来上がり!お試しを。

(深谷さつき)

~小麦畑レポート 11月18日種まき~

よしみやなおみ(舟原小麦の会)

前夜の雨も、水はけのいい斜面の畑はどんどん水が抜けていきます。まずは、電柵のワイヤー張りから。前回作業で他から外したワイヤーを繋ぎながら張っていくと、なんとぴったりの長さでした。これでイノシシ対策万全!となりますように。

土もいい具合になってきたので、いよいよ種まき。新メンバーSさんが自前の播種機を持ってきてくれたので、2台体制です。ところが、小麦の会の播種機は調子が悪くて種が落ちすぎるので、ひっくり返してみたり、2台を見比べてみたり、悪戦苦闘。結局、ベルトの向きが逆だったことが判明、ようやく2台で両側から種まきをすすめます。しかし、途中でギアを変更して播種量を最少にしたのに真ん中6列分が空白で、この日の作業は終了となりました。(11/22追加で播種してくださったみなさん、ありがとうございます!)

主食ではないからか、眺めがいいからか、気温が低いからか、いつも楽しい小麦作業。次なる作業は、きっと、麦踏みです。これまた、川音を聞きながら、対岸の山と遠くの相模湾を眺めながらの(ちょっと寒いけど)爽快な作業です。麦踏みしてみたい方はぜひ一緒に♪

問合せ: 近藤 哲雄 tetsuo_k240@mjcnet.jp

2012年の大豆の会の収量報告

収量、7畝を栽培し206、1キロであるが、乾燥とごみを取り除くと10%減として、186キロとなる。
反収265キロで過去最高を記録した。
反収で過去最高が246キロ。(笹村)

“親子田んぼメンバーのつづき”

梅ちゃんとアジアの農と食 ①

＜ベトナムと言えばフォー＞ベトナムはお米の国である。お米から夥しい種類の食べ物が加工されており、日本でも有名なフォーと言う名のうどんも米粉から作られている。この麺は、そうめんよりは太く、うどんよりは細くてやや平べったい。牛肉と鶏肉のフォーが有名で、一杯が約4万ドン(今現在1ドルが2万ドンなので160円)だからとても安い。庶民の食事は屋台が中心だ。そしてベトナムでも屋台で食べるフォーの味は格別である。注文してから幼稚園児が座るような、小さくて低い椅子に腰掛けて待っていると、麺にダシのきいたスープ(このスープがとても旨い)を流し入れ、胡椒と刻みネギと刻みコリアンダーを振りかけて持ってくる。付け合わせに皿に大盛りにした野菜も必ず一緒だ。レタスの他に、何とハッカの葉っぱ(これは3種類もある)やドクダミの葉っぱも、また細長くて酸っぱい南国の葉っぱも入っている。もやしは茹でて別の皿に山盛りだ。私はもやしを大量に入れ、葉っぱは好きなだけちぎって入れ、魚醤や唐辛子入りお酢などを自分の好みで加えて味を調える。うれしい事に半分に切ったスダチも付いているので、これを2~3個絞って入れる。丼の底まで透き通った汁を最後の一滴まで飲み干し、思わず“うまい!”と声が出る。ベトナムのフォーは小麦の麺より胃に優しく、野菜もふんだんに加えるので、早く安く旨くて、健康的な庶民の味である。

梅崎利通

【お知らせ】 ●新月:12/13 ○満月:12/28

平成24年 定時総会 *総会終了後、懇親会を行います。

12月9日(日)17:00~21:00(受付開始16:30)

会場:開成町のあしがり郷瀬戸屋敷 会費200円

●持物:鍋用食材(切ったもの)、おにぎり、マイ箸・食器等
菜こんたん・伊藤シェフ本仕込汁 ※一品持ち寄り大歓迎

◎機械整備 : 12月16日(日) 9:00~ 機械小屋にて

◎大豆の会 : 12月22日(土) 9:00~ 機械小屋にて

*大豆選別作業を行います。

◎小麦の会 : 発芽不良の部分を追いつき(適宜)

宅配お休み 12月29日~1月7日

◇自然農法技術交流会 : 12月12日(水)10時~16時
会場:小田原アリーナ/なんくる農園、参加費3千円、要申込
(問)自然農法国際研究開発センター ☎0569-89-7643

◇第1回 カミイチ(かみふなかクラフト市) @上府中公園
12月15日(土)11:00~18:00頃 夕方からイルミネーション有

◇小田原まちなか『プチ朝市』 @平井書店駐車場

12月9日(日)、23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♪

*通信が置いてあるお店に、新しく「井上種苗」さんが加わりました。

【通信が置いてあるお店】 菜こんたん/ボタジェラ/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/
和カフェ ChaCha/城山カフェ Boss/井上種苗