

## カブの葉のペペロンチーノ!

カブの葉は美味しい。パスタにするとなお美味しい。ぜひ試してください。

1. 鍋にお湯を沸かす
  2. 沸騰したら塩をひとつまみ(量によってはふたつまみ) 加え、パスタを茹でる
  3. カブの葉は適当な長さに刻み(私は3センチくらい) 茎の部分と柔らかい葉の部分に分けておく。
  4. パスタを茹でている間にフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクみじん切り・唐辛子の輪切り、ネギの千切り(青いところもいれよう! 玉ねぎでもいい)を炒める。
  5. 小さく切った豚肉(ベーコンでもソーセージでもいい。ひき肉だっていい)をさらに炒める。この時に、ワインをサッと入れてもいいが、私はパスタの中で汁をちょっと加えたりする。
  6. パスタがアルデンテより少し固めのころ、鍋にカブの葉の茎の部分を入れる。
  7. 茹で上がる直前にカブの葉の部分をいれて、パスタが茹で上がったなら、ザルにあける。
  8. すぐに3のフライパンに入れ、豚肉と一緒に炒める。
  9. 塩胡椒をしてできあがり!
- ★最後に醤油をいれても美味しい。その時は食べる時にレモンを絞る
- ★粉子ーズをふっても美味しいです。気分次第でどちらでも!  
(鴨宮在住 佐々木ナオミ)



## 梅ちゃんとアジアの農と食 ⑥

<コーヒーはベトナムに限る> かつてフランスはインドシナ諸国を植民地とし、自国の文化を押しつけてきた。ベトナムではフランスパンとコーヒーが特徴的だ。今でもベトナムではバインミーと呼ばれるパンが屋台で売られているが、本場フランスよりもうまいという評判である。コーヒーはベトナム中部高原が栽培に適していたようで、バンメトウオトという町を中心に、深入りの、どろっとした濃いコーヒーが人々に好まれている。厚手のガラスカップにコンデンスミルクをたっぷり流し入れ、その上に一人用フィルターにコーヒーを入れてお湯を注ぎ、たくたくと滴が落ちるのをじっと待つ。全部注がれるとフィルターをはずして、スプーンでかき混ぜ大きな氷を入れて、ちびちび飲んでいく。むしろお喋りをしながら、そして通りの景色を楽しみながら、ゆったりと過ごしている、といった風情である。多くは男性で、そのせいか、ベトナムの男性は働いているのかなど心配してしまう。小風に吹かれながら暑熱がまどろむ午後は、通りに面した喫茶店でカフェ・シュア・ダー(ミルク入りアイスコーヒー)を飲んでいると、人生をゆったりと過ごすことが出来る。そして、あくせく働いている我ら日本人とどっちが幸せなんだろうかと考えてしまう。日本ではコーヒーはあまり飲まない私が、ベトナムに行く毎日コーヒーが飲みたくなる。不思議だ。  
(親子たんぼメンバーのつぶやき by 梅崎利通)

### 【お知らせ】

●新月:5/10 ○満月:5/25

八十八夜:5/2 立夏:5/5 小満:5/21

### 5月度定例会

\*担当:新永塚田んぼ(大瀬)

5月11日(土)18:30~@生涯学習センターけやき・第1会議室

◎**田んぼの会**: 5月25日の週末から6月中旬にかけて各たんぼで田植えが行われます。田植えしたい方、田んぼの会まで連絡を! 田植えヘルプ募集中♪(田んぼの会・井関)

◇**小田原まちなか『プチ朝市』** @平井書店駐車場

5月12(日)、26日(日) 7:30~9:30 (第2・4日曜)

\*詳細は「小田原まちなか市場公式ブログ」を検索♪

【報告】★4/27(土)終日、5/1(水)午前+2(木)終日、農の会お茶摘みが行われました。今年は遅霜の害で3分の1以上の葉が焼けてしまい、十分な量が摘めるか心配な中での決行でした。特に第2日程は天候にも振り回され、最後は雨の中修行ともいえる涙の茶摘み。なんとか無事摘み終えることができたのも皆の協力があつたからです。収量は生葉で、27日=120kg、1日=45kg、2日=45kg。申込25組。製茶工場の田中農園さんには大変お世話になりました。4日は全員で分配とお茶とお菓子、尊徳記念館にて。(石)

「大豆の会」では新規にメンバーを募集しています。

初夏から大豆を育て、夏に草むしりをし、初冬に収穫します。そして冬、みんなでワイワイと手前味噌を試食したり持ち寄り食品を食べながら”じぶん”の味噌を仕込みます。興味のある方は下記へ連絡ください。

**0465(34)4429 大豆の会 担当 太田洋和**

5月19日(日)鎌倉のSUGATAにて、ぼんぼこファーム・中村さんが野菜を出店します。是非お立ち寄りください。

## 梅販売のお知らせ@こぶた畑

梅は、今年のように開花が遅れると、ミツバチの活動時期と重なり、豊作傾向となるそうです。3月が温かかったせいか、玉伸びが良く、今年の出荷は早くなりそうです。

今年から、数畝ばかりの柑橘園を、3軒の有志で管理することになりました。元普及員という方に、基本の指導をして頂き、弱ったミカンの、救出プロジェクト。さて、どうなることやら。

● **梅酒・梅ジュースに…青梅** 1キロ 500円

5月末から6月上旬摘み取り予定です。

● **梅干・梅ジャムに… 熟梅** 1キロ 600円

6月上旬~下旬に摘み取り予定です。

※ 無農薬・無化学肥料です。特に熟梅には、表面の点々模様など、見栄えの悪いのが入ってしまいます。食味には影響はありません。

※ 摘み取りご希望の方はご相談下さい。

※ 今年は赤ジソも蒔きました。ご希望の方はお問い合わせください。(7月以降収穫予定)

Tel & Fax 73-2981 こぶた畑 相原まで

メール kobutabatake@gmail.com

【通信が置いてあるお店】 菜こんたん/ポタジェラ/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/がらんどろ/小田原邪宗門/カフェ Banda/かふえ/えりむ/ちえのわハウス/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/越文/café sympa-38-