

急に晴天が続き初夏を思いださせるような陽気が続き、「ふるさと野菜のおすそ分け」地域でも一斉に桜が咲き乱れております。

大野地区(大野ダム周辺)では、4/4(土)～12(日)まで恒例のさくら祭りが開催され、晴天続きと言うこともあり大勢の見物客で特に土日ともなりますと早朝から渋滞の列が続きました。

また、以前からご案内させていただいております KBS 京都テレビ 京都府広報番組『旬感 きょうと府』で放映されますので、お時間が許せば是非ご覧下さい。4/16(木) PM9:50～9:55 と4/17(金) PM5:55～6:00 の2回放映があります。

事務局

西河内地区

木々に新緑が芽生えはじめてきました。

今年は雪が殆ど降らなかったこともあり春の訪れがとても早く感じます。

通常なら、春野菜が品切れする時期ですが、ビニールをはったトンネル内には小松菜などの葉野菜が育ってきています。

都会の購入頂いている方に今年は何を作ろうかと考えて、そろそろ夏野菜(茄子・トマト・唐辛子など)の種まきを考えていただいております。

長瀬地区

先日(4/1)にお伺いした時に、水仙があちらこちらに咲いていて、心温まる思いをいたしました。



大野地区

大野ダム周辺のさくら祭りの風景です。(写真は4/1撮影 蕾の状態)



連載『我が家の京野菜料理』

タケノコの煮物とふるふき大根

今回のお野菜の中にはタケノコが入っておりビックリしました。もう京都はタケノコの季節なのですね。

さっそく初物のタケノコとわかめを煮てみました。

その他に送って頂いた珍しい赤い皮のじゃがいもと花菜も彩りに。大根も煮て甘味噌でいただきました。美味しかったです。



キャベツのトマト缶煮

こぶりのキャベツが届きました。半分に切って挽肉を少々入れスープの素1個とトマトの水煮缶をいれてグツグツ煮ただけです。美味しかったです。



スチーム野菜

京野菜をスチームしていただきました。ほんの少しお塩をふっただけでその素材の良さを美味しくいただけます。パンにつけたのは3月に送って頂いたキウイを砂糖煮にしたものが残っていたので載せました。



白砂 文子(東京都)

一口メモ【ワラビ】

丁度これからが山野にワラビが出てきて地域の重要な食材として古くから食べられております。食物繊維が多いこともあり便秘解消に効果的ですし、カロチンやカリウムが多く含まれています。

ワラビはアクが強いのでに重曹や炭などを掛け、沸騰したお湯を全体に行くように掛けてから、半日程度重石を置いてしんなりさせます。出来れば空気に触れないようにするようにします。

その後、流水で洗い流しゆでて使います。

料理は和え物や煮物・おひたしなど季節を感じさせる一品として食卓にのせてください。保存方法としては、生のまま塩漬けにしたり、茹でて天日干して保存食として活用します。

ご参加・ご意見・お問い合わせは下記まで ふるさと野菜のおすす分け事務局

〒621-0008 京都府亀岡市馬路町狐瀬 20-1 (有)篠ファーム内 **ご購入参加者 4/16 現在 88 名**

TEL0771-24-7878 FAX0771-24-7885 e-mail info@shinofarm.jp

ふるさと野菜のおすす分け通信は右記のホームページでもご覧いただけます。 <http://www.shinofarm.jp>

生産者に、お手紙などをお届けされたい場合は、事務局にお届け頂けましたら、責任を持ってお渡しいたします。