

いつもお世話になります。

急に温度が上がリ、初夏の兆しさを感じる今日この頃ですが皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

野菜をお送りしております集落は、丁度春野菜と夏野菜の端境期にあり、一見野菜の種類が沢山あるように思えますが、5月いっぱい位までは、種類も少なく皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、夏野菜が獲れてきましたらたっぷり野菜を入れていただけるようにいたしますので、ご理解としばらくのご辛抱をお願いいたします。

時期的に野菜の中でレタスなどの軟弱野菜をお入れすることになりますが、傷みが早く当日収穫しましても、翌日になつたら傷んでいることもございますので、併せてご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

事務局

連載『我が家の京野菜料理』

きゃらぶき(ふきの佃煮)

山ふきは茹でてから一晚水につけあく抜きをする。

4~5cmに切りしょうゆ、酒とはちみつ少々で炊く。まあ適量というか、目分量というか長年鍛え抜いた主婦としてのキャリアで適当に……。

参考にならないかもしれませんが。

ところできゃらぶきのきゃらって何なのでしょう？

広辞苑で「きゃらぶき」を引くと、「蓴(フキ)の茎を醤油で伽羅色になるまで煮しめた料理」とありました。

伽羅とは東南アジアに生育する沈丁花科の木にバクテリアが作用して樹脂化したものでとてもいい香りがするのだそうです。

なるほど出来上がりのフキの佃煮は伽羅色で伽羅にそっくりでした。

たけのこみそ汁

これは姉に教えてもらったものです。たけのこはあくぬきしないで使うのがコツなのだそうです。たけのこは適宜に切りだしの素と赤みそを入れ

(薄揚げ 切っても入れても良い)グツグツと煮る。あくは取らないであくと味噌をケンカさせる美味しい姉は言います。

これは冷凍保存も可能なのでおためし下さい。



白砂 文子(東京都)

一口メモ【ほうれん草】

ほうれん草は原産地はペルシャで、日本に入って歴史が浅く、江戸時代に唐(中国)から伝えられたと言われています。カロテンやビタミンB・C・Eや鉄分、カリウム、マンガンなど豊富な栄養が含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わって風邪の予防やウイルスの抵抗力を高め、発がん性物質の毒性を軽減挿せる働きがあるとされています。更に、葉酸や葉緑素も多く含み、造血作用や貧血を予防するほか、ニコチンやアルコールを中和解毒する効果も期待出来ます。カリウムも豊富なことで、高血圧予防にも役立ちます。

食べ方として、ほうれん草はシュウ酸などのアクの成分が多く含まれているので、さっとゆでて流水にさらしてあく抜きしてから使います。*シュウ酸は鉄やカルシウムの吸収を妨げるとされていますが、生で1kg以上食べなければ影響が出ないと言われていますので、そんなに心配しなくてもよいようです。

アンケートにお答え下さい。 締め切りは5月25日(月)まで

最近「野菜のおすそ分け」が取り持つ縁となり、生産者からは「ご家族構成やどんな方に食べて頂いているのだろう」や「好き嫌いがないか」「次ぎは何を送ってあげようか」など気にされておられるケースが出てきております。

反面、購入参加されておられる方々からも「どんな方が野菜を作っておられるのだろう」とか「嫌いな物が続けて入っているので何とかしてほしい」などいろいろなご意見やお気持ちが出てきていると感じておりますので、今回アンケートを添付させて頂きますので、ご記入いただけましたら fax 又は郵送で結構ですので、お送りいただけましたら幸いです。

* ホームページにも貼り付けておりますので、インターネットで返信していただけたら結構です。

頂きましたアンケートをもとに、生産者の方にお伝えし、更なる交流を深めていただけるよう考えて行きたいと思っております。ご協力の程、よろしく願いいたします。

投稿、大歓迎です。

日頃お届けさせていただいております、野菜などのご感想や、我が家の食べ方、本企画のご意見や事務局へのご要望など、お気軽にお送り下さい。事務局で頂きました内容を判断させていただいた上で、掲載させていただきたいと思っておりますので、あらかじめご理解の程よろしく願いいたします。

* メールはじめ、FAX・郵送にてお送りいただけましたら幸いです。

購入参加者をご紹介下さい。

お蔭様で現在 80 余名の方々に、お申込み頂き「ふるさと野菜のおすそ分け」をお届けさせていただいておりますが、集落では新規の生産者の方などから是非参加したいと言うお声を頂いておりますので、購入参加者を増やしていく必要が出てまいりました。

皆様のお知り合いの方に参加をお勧めいただけませんか。

ご不明な点などございましたらお気軽に事務局宛、お訪ねいただけましたら幸いです。

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そ分け事務局

〒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 5/21 現在 88 名**

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

ふるさと野菜のおすそ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たら、責任を持ってお渡しいたします。