

今年は梅雨の期間がもっとも長く、平年の2週間遅れと聞いて長雨による農産物の影響を心配しております。きゅうりなどは早くも2倍の高値と聞いておりますが、「ふるさと野菜」はそんなことお構いなして、畑で獲れた野菜をダンボールケース一杯に詰めて、お便り付きでお届けいたします。

### 西河内



栗の実も大きくなってきました。



特産の黒大豆は至るところで栽培されています。



地元の加工場です。

### 長瀬地区



いつも仲良しのメンバーです。



傍らにはグロリオサが咲いています。



おなじみ長瀬自慢の直売所

### 大野地区



大野ダムのバス停



そこに掲げられている案内図



### 一口メモ【青しそ】

中国南部が原産で、日本には平安時代に伝わったとされ、日本人にも定着している野菜です。

抗酸化作用の高いカロチンを多く含み、野菜の中でもトップクラスです。

また、香りはシソアルデヒドと言う成分で、食欲増進やシソはよく「毒消し」と言われるように防腐効果もありますので、食中毒予防に効果的です。

また、シソの製油成分には、 $\alpha$ -リノレン酸が含まれているので、アレルギー体質を改善する効果があるため、花粉症などの対策として注目されています。

その他、血液をさらさらにする効果も見られるため老化を予防し、心筋梗塞などの予防に最適です。

【お奨め調理】

葉をそのままジュースにしたり、天ぷらや炒め物の添えにおすすめです。

## 連載『我が家の京野菜料理』

ビックリするようなお野菜が入っていました。　　その中でピカイチが 700g のズッキーニ！！  
早速お料理を作りました。

### 夏野菜簡単イタリア風リゾット(二人分)

**材 料**ズッキーニ、たまねぎ、さつまいも、パプリカ、ご飯二杯、チーズ、干し桜エビ

**調味料**塩・胡椒・スープの素

**作り方**野菜は 1cm 程度の角切りにする。まずサツマイモを少量の水で煮る、柔らかくなったらご飯と他の野菜を混ぜヒタヒタのお水とスープの素を入れてさらに煮る。出来上がりにお好みでとろけるチーズを入れ器に盛った後さっと空炒した干し桜エビかける。

### ラトウーイユ風野菜煮込み

**材 料**なす(塩で良く揉んでおく)、タマネギ、ズッキーニ、トマト、インゲン、ニンニクなど

**調味料**塩・胡椒・スープの素・ハバネロドレッシング・白ワイン

**作り方** 野菜は適当な切り方で OK。野菜を一つずつ油で炒めた方がより美味しいかもしれませんが私はあまり油を取りたくないのですかさじ 2 杯くらいの油でまずニンニク、なすから炒める。なすは塩で揉んでおくと油を吸収しないそうです。それから野菜を全部入れあればワインなければお水そして熟れたトマトがあれば皮むきたくさん入れるとより美味しいです。スープの素 1 個入れて野菜が柔らかくなれば味を見て塩・胡椒します。隠し味に私はいつもは「チリペーストインオイル」(タイ料理の調味料)を小サジ 1 入れるのですがこれのストックが無かったためハバネロドレッシングをふたふりしました。これがとてもよかったです。　　冷やしておいても美味しくいただけます。

### 万願寺とうがらしお寿司

万願寺とうがらしは私も屋上で育てているのですが届いたものはかなり大きなものでした。良く洗ってから包丁をいれ種を取り出しそこへ白ごまを入れた酢飯を詰めるだけです。さっと湯通ししてもいいのですが私は生の食感を楽しめます。万願寺とうがらしは柔らかくて甘くておいしいものです。



夏野菜簡単イタリア風リゾット / ラトウーイユ風野菜煮込み

万願寺とうがらしお寿司

一緒に届いた賀茂なすは甘味噌をかけて上下切り落としたナスはさつごま油で炒めてからみそ汁にしました。

白砂文子

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 8/5 現在 85 名**

TEL0771-24-7878 FAX0771-24-7885 e-mail [info@shinofarm.jp](mailto: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/furusato.htm>

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。