

このところ毎日、暑い日が続きますが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。  
集落も盛夏のなかに、秋の兆しが入り込んできた雰囲気を感じようになって来ました。

秋の味覚の栗や柿なども日増しに大きくなり外見では十分な大きさになってきました。

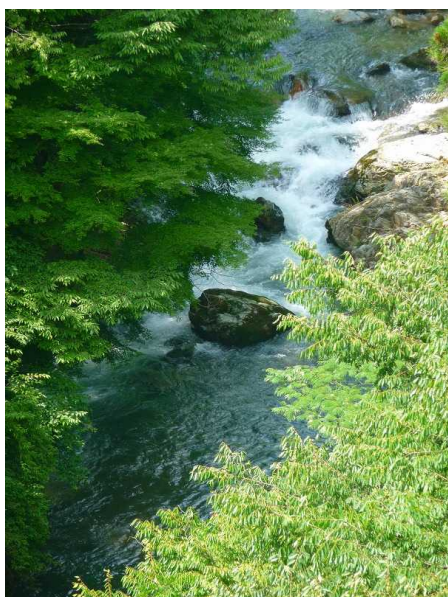
皆様も機会がございましたら是非、集落に足をお運びください。

また、訪問される時は事務局にお伝えいただけましたら地域の方との交流のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

#### 西河内

ここは、本当に川の水がきれいで、思いっきり空気を吸いたくなる場所が沢山あります。

また、どこを向いても水のせせらぎが聞こえてきそうです。



何気なく吊るされているにんにくや唐辛子

#### 長瀬地区



田んぼ一面、実りの秋を迎えようとしています。

## 連載『我が家の京野菜料理』

お野菜ありがとうございました。

松下さんからのお便りによると今年は夏野菜があまり取れないと言うようなことが書かれておりました。

やはり日照不足だったのでしょうか？

かわいいゴーヤが今回届きました。

我が家は少人数なので小さいものは大歓迎です。

### ゴーヤチャンプル

沖縄の家庭料理ですが我が家でも見よう見まねで夏の定番お料理です。

材料(二人分):ゴーヤ小1 豆腐半丁 タマネギ2分の1個 玉子1ヶ ニンニク

ゴーヤは半分に切りスプーンで種とワタを取り塩を少量ふりしばらく置いてからスライスする。

苦みが苦手の方はさっと湯がいても良い。フライパンにサラダ油少量温めてからニンニクスライスを入れ香りをだしてからタマネギを炒める。野菜はニラでももやしでもあるもので可。

ほぐした豆腐・ゴーヤを入れて溶き卵をまわしかけさっととじる。



### 冷や奴ネバネバかけ

材料(二人分):豆腐半丁 山芋 おくら めかぶ or めひび

山芋をポリ袋に入れてすりこぎなどで叩く。オクラは輪切り。めかぶが無いときはめひび(乾燥もの)

3つの材料をまぜ出し醤油で味をつけ冷たい豆腐にかける。



### 野菜カレー

材料:ニンニク 野菜 トマトカット缶 塩・胡椒 カレー粉 あればクミンシード、ガラムマサラ、ターメリック

冷蔵庫にある野菜を1cm角に切りニンニクを入れた後固いものから炒める。

その後トマトカット缶をいれる

水はトマトカット缶をさっと洗う程度少なめに入れ煮詰める。主体調味料は

カレー粉ですが クミンシード ガラムマサラターメリックを入れると本格的なお味になります。

サラダ 材料:トマト サラダからし菜(最近私が凝っているお野菜。種蒔けばすぐ収穫できます。)

これにハバネロタマネギドレッシングで美味！

以上です。

お暑い日が続きます。お身体ご自愛のほど・・・

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 8/20 現在 83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れば、責任を持ってお渡しいたします。