

都市生活 ビオサポ便利 Vol.32 2017.9.

急に秋らしくなったと思ったら、また暑い日が続いていますね。

天候にとても左右される野菜作りですが、今回は、契約野菜「畑の便り」について、少しお話ししたいと思います。

「畑の便り」は、40年以上にわたって、栽培期間中(定植から収穫まで)は化学合成農薬・化学肥料不使用で、毎年半期に一度、事前に約束量を協議して作ってもらっている野菜です。生産者の工夫(種まきのタイミングの調整…雨や虫の発生しやすい時期を避ける等、品種選定の工夫…レタスだけでも7品種、運送中に割れたりつぶれたりしにくい品



種のトマト等)や努力(草取り、虫の除去等)によって、取り組み始めたころよりずいぶん良い野菜が収穫できるようになっていますが、収穫は、近年の不安定な天候に左右されたり、虫や病気にやられてしまったりということもあります。

価格は、安定した生産と利用を続けるため、市場と違って年中変わりません。沢山収穫できるから安くとはなりません、収穫が少なくても高くはなりません。市場が安い時は外で買って、天候不順などで高騰した時は生活クラブで買う…というのでは困りますね。

近くでとれる旬の野菜(=栄養価が高くておいしい)しか届きません。作り続け、食べ続けるためにも、近くて顔の見える生産者との関係性を続けていくためにも、しっかり利用し、利用する仲間もふやしたいですね。

10月下旬ぐらいまでは端境期で野菜が少なくなりますが、にんじん(化学合成農薬・化学肥料不使用)等、他産地からの手配も予定しています。

生活クラブの健康な食デザイン

ビオサポ

旬の野菜のレシピ



お弁当のおかずにおすすめの2品を紹介します。

■小松菜のしょうが炒め

<材料と作り方> 2人分

小松菜…4株(120g)くらい
しょうが(せん切り)…少々
オリーブオイル…小さじ4

A [しょう油…小さじ1 粉チーズ…少々]

小松菜は根元を切り落とし、2~3cm長さに切る。中火にかけたフライパンにオリーブオイルを入れて、しょうが、小松菜をしんなりするまで炒め、Aを加えてざっくり炒める。



■にんじんのごま和えサラダ

<材料と作り方> 2~3人分

にんじん…1本 白すりごま…大さじ1
素精糖…小さじ1/2 真塩…小さじ1/4

A(混ぜ合わせておく) [米酢…大さじ1/2

オリーブオイル…大さじ1/2]

にんじんは皮をむき、ピーラーでささがきの要領で、4cm長さ位のうす切りにする。ボールに入れて素精糖を加え、よく混ぜ合わせてなじませる。10分ほどおいて水気が出たら、塩を加えてさっと混ぜ、しっかりしぼる。Aとすりごまを加えて混ぜ合わせ、味をみてうすければ、真塩と素精糖でととのえる。

