

# ようこそ畑へ

2007

2007年11月5日(月)、11月8日(木) VOL. 19

今週でファーム伊達家・旬の野菜セットのお届けは終わりです。6月から約4ヶ月、21週にわたり、伊達家の野菜を食べてくださり、本当にありがとうございました。おいしかった野菜、そうでなかった野菜、もっと食べたかった野菜、多すぎた野菜、いろいろな感想をお持ちだと思います。4ヶ月間通しての感想、来年への希望などメール、FAX、手紙や直接お会いした時に聞かせてもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。

ナス、ピーマン、カリフラワーは収穫量が少なく全ての皆さんにお届けすることができず、キュウリ、トマトなどうまく育てられずに全くお届けできなかった野菜もありました。申し訳なく思っています。

豊滝の畑で野菜を作り初めて3年目、年々生育が良くなってきているものもあります。今後も在来種（固定種）による無肥料栽培、自家採種にチャレンジしていきたいと思いますので、よかったら来年もお付き合いをいただければ嬉しいです。

メノビレッジ長沼のCSA会員として野菜を食べる側だったころ、「食べる」ということも大切な農作業の一つだ、ということ、メノビレッジのレイモンドさん、明子さん夫妻と話しあったことがあります。

現在借りている畑は、長年に渡りおばあさんが一人で耕してきた畑で、おばあさんが亡くなったあと数年に渡って耕作放棄されていました。私達は縁あって、その畑をお借りして野菜を作ることになり、荒地状態だったものが少しずつ畑として復活しています。そして、それは皆さんが野菜を食べて下さるからこそ成り立つのであり、皆さんは野菜を食べることを通じて畑を耕し、畑に新しい命を吹き込んでいるのだと考えていただけたら嬉しいです。

精密な観察をしたわけではないのですが、今年は畑にバッタとカエルが増えたような気がしています。一方、集団で葉物野菜を食い荒らす外来種のオオモンシロチョウの幼虫（青虫型で黄色と黒色の模様の虫）は随分減ったように感じています。その因果関係はわかりませんが、無肥料無農薬栽培に取り組むことにより、土も生態系も変化してきているのかもしれない。その変化をも皆さんが支えていることになるのだと思います。

冬の間は、アルバイトに精を出しつつ、今年の反省点を整理し、来年はもっとおいしい野菜をもっとたくさんお届けできるよう準備していきたいと思います。豊滝で暮らし、野菜を作り、皆さんにお届けする、そんな伊達家の野菜を来年もどうぞよろしくお願いします。

4ヶ月間、野菜を食べてくださってありがとうございました。また、「ようこそ畑へ」のご愛読ありがとうございました。

（ひとまず「完」、そしてさらに来年へ「つづく」）

**【お願い】** 冬を乗り切るために薪ストーブを探しています。  
何か情報があればお知らせください。

## 伊達家の食卓

### **【豆】**

黒豆、大豆、青大豆、赤花豆のいずれかをお届けします。昨年収穫して種子用に保存していたもの（06年産）か、今年収穫したもの（07年産）のいずれかをお届けします。それぞれ量が少ないので、皆さんに同じものをお届けすることができません。申し訳ありませんが、ご了承いただけると幸いです。豆の煮方やレシピをつけますので参考にして楽しんでください。

### **【白菜】**

今年は白菜作りに失敗してまい、結球するところまで生育しませんでした。少しですが、結球していない葉をお届けします。少し硬めなのでしっかりゆでてください。

### **【ヤーコン】**

南米アンデス原産の野菜です。形はサツマイモのようですが、食感は梨に似てサクサクして、甘味のあるちょっと不思議な野菜です。食べ慣れない方が多いと思いますが、いろいろな食べ方を紹介しますので、チャレンジしてみてください。皮はむかなくても、たわしなどしっかり洗えばOKです。

- 天ぷら（サツマイモと同じく輪切りで。）
- かき揚げ
- 細切りにして水にさらして、サラダ風に（ポン酢や醤油で）
- スティック状に切って水にさらして、味噌マヨネーズをつけて食べます。
- マッシュしたカボチャと細切りにして水にさらしたヤーコンを和えて、マヨネーズで味付けしてサラダでいただきます。
- 細切りにして水にさらしてお好み焼きに入れます。

**NEW** ○ 細切りにしてさっとゆでて、ゴマ和えにします。