

ファーム伊達家からのおたより

ようこそ畠へ

2008年8月11日(月),14日(木)VOL.9

暑い日が続きましたが、皆さんには体調を崩していませんか？標高300mほどのファーム伊達家の畠は、たぶん都心部に比べると気温は低いと思いますが、それでも暑いです。ビニールハウス内の農作業は、朝の涼しいうちに済ませたり、炎天下では、こまめに給水、休憩しながら畠で働いています。

夏休み中は各ご家庭に野菜をお届けしていますが、「暑い中ご苦労様です。」とか、「畠も暑いでしょう。大変ですね。」とか声をかけていただきました。ありがとうございます。

暑ければ「暑い」と寒ければ「寒い」と、つい不満の言葉を漏らしてしまうのですが、最近は、「こうして暑い中でも元気に働くんだから、ありがたいことだ。」と少し思えるようになりました。

昨年、僕は「感謝」というテーマを持っていました。嬉しいことに感謝するのは比較的簡単ですが、苦しいこと、つらいことに感謝するのは難しいです。そうした苦しみやつらさを無理に打ち消す必要はないのですが、それはそれとして、まあ、これもきっと自分を鍛えてくれる出来事なのだ、と少し発想を転換して、感謝の気持ちを少しでも持てるようにすれば、案外、道は切り開けるものだと、最近、思うようになりました。

ナチュラルハーモニーの河名さんが、身の回りで起きる様々な出来事を感謝で受け止めるか、不平不満で受け止めるかで、その後の展開が変わってくるということを「ありがとうモード・バカ野郎モード」という言葉で表現していました。ありがとうございます次のありがとうを生み、バカ野郎は次のバカ野郎を生むということだと思いました。簡単なことではありませんが、自然や作物と向き合う農家として、できるだけ「ありがとうモード」の心で生きられるよう心がけていこうと思っています。

伊達家の食卓

【さやいんげん】

伊達家の子供達も大好きな、ニンニクとゴマ油を使ったレシピを紹介します。

ニンニク（小さめ1片）をみじん切りにしてゴマ油（大さじ1杯強）と塩（小さじ1/4弱）を加えて、ゆでて食べやすい大きさに切ったさやいんげん（100g）に和えて食べます。

この他にも、肉じゃがの具、天ぷら、ゆでてマヨネーズをつけてもおいしいです。また、さっと茹でたさやいんげんとニンジンをお肉で巻いて、油で焼いて砂糖、しょうゆ、お酒で味付けします（お弁当向き）。伊達家では巻き寿司の具（ツナマヨまたは焼肉とあわせて）にも入れてみました。