

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年6月29日(月)、7月2日(木)VOL.3

第1週目の野菜はいかがでしたか。何人かの方から、「水菜がおいしかったよ。」という感想を聞かせていただきましたが、この時期は、葉物野菜ばかりをお届けするので、食べなれないものもあって、初めての方は多少戸惑ったかもしれません。野菜を食べた感想など、聞かせてもらえると嬉しいです。

伊達家の野菜は全て固定種（在来種）と呼ばれる伝統的な品種を使っています。例えば、小松菜は「丸葉小松菜」という品種で、江戸時代に小松川村（現在の東京都江戸川区）というところで生まれた小松菜の子孫で、江戸時代から脈々と受け継がれてきた種が、伊達家の畠にやってきて、昨年、伊達家の畠で種を探ったものです。

この「丸葉小松菜」はとてもおいしいのですが、一つ欠点（？）があります。それは、軸が折れやすいことです。収穫、袋詰め、輸送、陳列の過程で軸が折れてしまい、売り場に並べた時に見た目が悪いということで、一般的に販売されている小松菜は軸の固いチングンサイと掛け合わせて、軸を固くした交配種が多いのが現状で、葉の形はしゃもし型に変わっています。

小松菜に限らず、流通、販売の事情で品種改良が行われることは当たり前になって久しく、現代社会においてそれを否定することはできないと思うのですが、品種改良の結果、その野菜の本来の味が失われることも多くあり、少し残念な気もします。伊達家では、小規模で多品種を栽培し、地元で採れたものを地元の人に直接手渡すという農業に取り組むにあたって、できるだけ伝統的な品種を使いたいと考えています。伝統的な品種の種を探り、無肥料無農薬で栽培することにより、本来の野菜の味に出会いたい、そう願って取り組んでいます。

# 伊達家の食卓

## **【水菜】**

洗って5センチぐらいに切って、土鍋か厚手の鍋に、水菜とうす切りの豚バラ肉を交互に重ね、少し水を入れて蒸します。ポン酢でいただくとおいしいです。

## **【ルッコラ】（自家採種）**

ごまの風味がする、少し辛味のある野菜です。刻んで納豆に入れて食べます。ピザやピザトーストの上にのせていただきます。

## **【タアサイ】（自家採種・一部購入種）**

濃い緑の中華野菜です。一枚一枚葉っぱを外し、洗って鍋に入れて、少しの水と塩とゴマ油をまわしかけて2、3分熱してください。

## **【チンゲンサイ】**

葉っぱを一枚ずつにして洗って、湯がいてやわらかくなったら、ザルにあげてお湯を切り、熱いまま5センチくらいに切って、お湯をしぶり（やけどにご注意ください。）、麺つゆに浸します。

## **【春菊】（自家採種）**

葉を一枚、一枚はずして（5センチぐらいのザク切りでもOK）、洗ってお皿に並べておきます。そこに、小鍋で煙ができる程度に熱した少量のゴマ油をまわしかけ（油はねにご注意ください。）、しょう油を少しかけます。おいしいです。

## **【小松菜】（自家採種）**

先週予告した小松菜蒸しケーキのレシピです。18センチのリング型で作るレシピです。アルミカップやプリン型でもOKです。  
(材料)

小松菜 100g

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	大さじ1
レーズン	30g～50g (または小豆の甘納豆)
A	
卵	2個
砂糖	50g
(レーズンがないときは80gまで增量)	
サラダ油	大さじ3杯
牛乳	50cc (またはヨーグルト)

(作り方)

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるう。
- ② 小松菜を洗い、水気をはらって、ざく切り、Aとあわせてミキサーにかける。
- ③ なめらかになったら、ボウルにあけ、①とレーズンを加えて混ぜ、油をぬった型に流しこむ。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に入れ、15～17分蒸す。竹串をさし、たねがつかなければできあがり。