

ファーム伊達家からのおたより

ようこそ畑へ

2009年10月26日(月)、29日(木) VOL. 19

ファイターズが日本シリーズ進出を決めた24日(土)の夜、伊達家では、「スタミナうどんすき」という鍋を食べました。もちろん、僕と愛子はビールで乾杯です。

スタミナうどんすきは肉とやさいうどんを味噌仕立てで食べる鍋です。だし汁に、にんにく、しょうが、しょう油、お酒、ごま油で味付けした豚もも肉、豚バラ肉、きのこ、野菜をいれて煮込み、みそで味付けをして、最後にうどんをいれて軽く煮込んでできあがりです。

伊達家の畑から白菜、大根、ごぼう、人参、ねぎが入りました。白菜やごぼうからいい味が出てスープもとてもおいしく、もちろん野菜もとてもおいしく、子供達も、うまい、うまいと食べてくれました。自分たちが種をまき、太陽と水と土と野菜自身の力のおかげで採れた野菜を家族で食べられるのは、本当に幸せなことだと思います。

食事がおいしく、ビールもいただき、ファイターズも勝ったし、大満足の僕は、9時前には眠くなって、早々に布団に入って寝てしまいました。とても幸せな夜でした。

【お知らせ】 以下のサイトでファーム伊達家が紹介されています。

いいね！農style (北海道アルバイト情報社)

農style file Vol. 3「地域で支え合う、種を採る農業」

【アドレス】 <http://n-style.haj.co.jp> (「いいね農スタイル」で検索)

伊達家の食卓

【ごぼう】自家採種1年

「大浦太ごぼう」という千葉県の在来種（固定種）です。普通のごぼうとは全く違う極太でゴツイごぼうです。できるだけ畑で長く育てるため、「ス」が入っていますが、普通のごぼうと違って柔らかく、味わいのあるごぼうです。豚汁などにいれると、いい味がでます。

泥つきのまま保存するほうが長持ちするので、使う分だけ切って、残った分は新聞紙にくるんで冷暗所に、できれば立てて保存してください。食べるときは泥を洗い流し、たわしで洗って皮はむかずにそのまま料理してください。

【スタミナうどんすき】

- ・豚もも肉（200g）、豚バラ肉（100g）は、刻みにんにく、刻みしょうが各1かけ、ごま油・酒・しょうゆ各大さじ1で下味をつけておきます。
- ・ごぼうはささがきにして、水にさらしておきます。
- ・野菜は、ごぼう、にんじん、白菜、玉ねぎをお好みで。
- ・きのこ（しめじ、えのきなど）も入れます。
- ・だし汁を煮たて、肉、野菜、きのこを入れて煮込み、みそで味をつけて、最後にうどんを入れて、軽く煮込みます。