

ようこそ畑へ

2010年6月22日(火)・24日(木)

お待たせしました。今シーズンの「ファーム伊達家・旬の野菜セット」のスタートです。昨年から引き続き会員になってくださった方も、今年初めて会員になってくださった方も、きっと楽しみに待っていてくださったことと思います。これから、11月上旬までの間、ファーム伊達家の畑で採れた野菜を、伊達家と会員の皆さんで分かち合っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

21日(月)の夕方、サニーレタス、春菊、小松菜を収穫して、夕食のおかずにして、家族でいただきました。

実は、5月、6月は、去年の秋から貯蔵してあった、自家用の野菜が底をつく時期で、こうして畑から食卓に野菜を乗せる日が来るのを心待ちにしていました。

子供達も、「うちの野菜、今年初めてじゃない?」と言いながら、おいしそうに食べてくれました。畑の野菜が食卓に上り、それを家族で楽しめることは幸せなことだと思います。そして、その野菜を皆さんにお届けして、飲びを共有できることも、本当に幸せで、ありがたいことで、それが農家として最大の喜びだと思っています。

しばらくは、葉物野菜が中心になります。僕の失敗もあり、最初に植えた葉物野菜の生育が今一つで、特に、チンゲンサイ、タアサイ、水菜があまりうまく育っていません。最初の数回は野菜のお届け量・種類が少なめになり、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、御家族で伊達家の野菜を味わっていただけたら嬉しいです。

豊滝で野菜を作りはじめた6年目に入ります。ということはまだ、野菜作りは5回しか経験がなく、まだまだ学ばなければならないことがたくさんあります。皆さんからいただく感想や意見が、励みになると同時に学びのきっかけになります。お気づきの点がありましたら、お気軽に教えてください。

今シーズンも、楽しく、おいしいお付き合いができるよう努めますので、どうぞよろしくお願いします。

伊達家の食卓

その季節にとれる野菜を伊達家ではどうやって食べているか、紹介するコーナーです。レシピ、というより、食べ方のヒントとして、皆さんの参考になればいいなと思っています。また、僕達が知らないおいしい食べ方がまだまだあるはずなので、皆さんからも気軽に教えてください。よろしくお願いします。

【ルッコラ】（間引き菜）自家採種

種を多めに蒔いて、混みあって来たところは抜き取って間隔を広げて行きます（これを「間引き」と言います。）。今回は間引いたものをお届けします。まだ小さいので辛みは少なく、ルッコラの風味を楽しめると思います。

刻んで納豆にいれるとおいしいです、もちろん、生でサラダやパスタに散らしてもおいしいですし、そのままマヨネーズをつけて食べてもおいしいです。

マヨネーズが好きな僕は、刻んだルッコラをマヨネーズとポン酢であえて、ご飯にまぜて食べました。

【春菊】自家採種

昨年は発芽があまり良くなかったのですが、今年は発芽も良くなり、元気に育っています。

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。

【サニーレタス】

味はもちろんのこと、見た目の美しさも楽しんでください。

【小松菜】（自家採種）

現在市販されている一般的な小松菜は、チンゲンサイと小松菜を掛け合わせたものが多いそうです。伊達家の小松菜は純粋な小松菜を自家採種したものです。まずはおひたしで楽しんでみてください。

【イチゴ】

以前、畑を耕していたおばあさんが残してくれたイチゴです。草取り位しかお世話をしておらず、全体的に小粒です。少しですが、1回ずつお届けしたいと思っています。