

# ようこそ畑へ

2010年6月28日(月)・7月1日(木)

第1回目のお野菜はいかがだったでしょうか。種類も量も少なくで大変申し訳なく思っていますが、何人かの方から、「春菊がおいしかったですよ」とか、「子供がルッコラを喜んで食べました。」とか、「野菜の生命力を感じました。」という声を聞かせていただきました。3月の末から、ひたすら野菜作りに打ち込んできて、こうして野菜をお届けして、いろいろな声を聞かせていただけるのは、本当にありがたいことだと思います。

先週のおたよりで、野菜の種類や量が少ないことをお知らせしましたが、これは僕の失敗も一つの原因です。その失敗の内容とそこから学んだことを書いてみたいと思います。

これまで5年間、葉物野菜（小松菜、水菜、タアサイ、チンゲンサイ、ルッコラ、春菊など）は、僕達夫婦の間で「2番の畑」と呼んでいる畑で作ってきました。去年は雨が多かったこともあり、それまで4年間よりもよくできたように思います。

今振り返ると、今年もそのまま「2番の畑」で葉物野菜を作ればよかったのですが、去年の秋、この2番の畑の土をよりきれいなものにしようと考え、土を浄化する働きがあるとされる小麦を2番の畑の半分に播きました。予定では、秋に播いた小麦は雪の下で越冬して、7月ごろ収穫できるはずだったのですが、雪の下で全て枯れてしまいました。

そこで、今年に入って、2番の畑を全面的に浄化しようと考え、葉物野菜を2番の畑には植えず、3番の畑に植えることにしました。

しかし、3番の畑に植えた葉物野菜は春菊と小松菜以外はあまりうまく育たず、1週目から3週目に予定していた、水菜、タアサイ、チンゲンサイがお届け出来ない状況になってしまいました。3番に植えた葉物野菜の生育がよくないので、急きょ2番に播いたルッコラや別の畑に植えていたサニーレタスが何とか間に合って、第1週目の野菜としてお届けしました。

3 番の畑に植えた葉物野菜の生育がよくなかった原因は植えつけた 5 月下旬ごろがとても寒かったことや 6 月上旬に急に気温があがり雨が少なかったことも一因と思われますが、今考えると、これまで 2 番の畑に植えていた葉物野菜を全て 3 番に移してしまったことも一因かもしれません。

やはり、リスクを避けて、例えば、葉物野菜 6 種類のうち、2 種類だけ 3 番の畑に移し、残りはこれまでどおり 2 番で作るとか、多めに苗を作って、2 番と 3 番に分けて植えるなどして、2 番の畑の浄化は一度に全面積をするのではなく、少しずつ何年かけて取り組んで行けばよかったのだと思います。

基本的に、自然は突然変わるのではなく、少しずつ変わっていきます。突然変わる時は、災害などの大きな痛みを伴う時です。自然の姿から学ぶ自然栽培においても、やり方を変えるときは少しずつ変えていくことが重要なのだと改めて学び直しました。

毎朝早く、全ての畑を見て回るのですが、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、じゃがいも、豆類など多くの野菜が美しい葉を開き、元気に育っており、その姿に励まされています。本当に野菜に感謝です。もちろん、うまく育たなかった野菜も僕に何かを教えようとしてくれているのですから、それもまたありがたいこととして受け止めていきたいと思っています。

とは言え、野菜の種類と量の面で、皆さんに御迷惑をおかけしてしまい、そのことは本当に申し訳なく思っています。この失敗を糧に、これまで以上に自然と畑と野菜に向き合いながら、よりおいしい野菜がいただけるように取り組んでいきますので、どうぞよろしくをお願いします。

## 伊達家の食卓

### 【小松菜】（自家採種）

小松菜の色がとてもきれいです。みそ汁に入れたり、炒めものに入れてもおいしいです。伊達家では小松菜が採れ始めると、愛子が小松菜蒸しケーキをつくります。色がとてもきれいで、とても風味のよい蒸しケーキができます。

小松菜蒸しケーキのレシピを紹介します。

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	100 g
薄力粉	140 g
ベーキングパウダー	大さじ1
レーズン	30 g～50 g (または小豆の甘納豆)
A	卵 2個
	砂糖 50 g
	(レーズンがないときは80 gまで増量)
	サラダ油 大さじ3杯
	牛乳 50 cc (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、ボウルにあげ、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。

## 【ルッコラ】自家採種

先週は、間引き菜をお届けしましたが、今週から本格的に収穫が始まりました。肉厚でおいしく育ってくれました。

## 【ラディッシュ】

生で食べても、酢の物でもおいしいです。に葉も塩もみするとおいしく食べられます。

## 【大根菜】

僕は大根菜のふりかけが大好きです。3種類紹介します。

その1 大根菜を1センチぐらいに切り、ごま油でいため、さつと醤油をかけ、カツオ節を混ぜる。

その2 大根菜を1センチぐらいに切り、油でいため、ニンニク（みじん切り）とじゃこを加え、さっと醤油をかける。

その3 大根菜をみじん切りにしてボウルに入れ、塩もみする。  
やわらかくなったら軽くしぼり、人参みじん切り、カツオ節、じゃこ、ゴマを加える。