

ようこそ畑へ

2010年7月20日(火)・22日(木)

会員の方から愛子がメールをいただきました。小学校2年生の男の子が野菜セットに入っていたズッキーニを見て、「夏が来たねえ。」と言ったのだそうです。このご家庭は、長く伊達家の野菜とお付き合いしてくださっていて、彼は「ズッキーニ＝夏」ということをちゃんと知っていて、そう言ったのでしょう。彼は、毎年、毎年の積み重ねの中で、野菜には「旬」があるということを感じているのだと思います。これはすばらしいことだと思います。

物流システムや食品の保存技術が発達し、今、スーパーに行けば年中、国内外で採れた野菜が、季節を問わずいつでも手に入ります。それは便利なことですが、春夏秋冬それぞれにおいしいものがあることを感じにくくなっているのは、少し残念なことでもあります。

私達は、自然の季節の流れの中で生きています。きっと私達の体には季節のリズムのようなものがあるのだと思います。地元の物を食べ、季節の恵みを体に取り入れて行くことは、自然と自分の体のリズムを一致させていくことだと思うのです。僕は、食べ物の栄養について詳しくないのですが、個別の食べ物の栄養よりも、季節に応じて畑で採れるものを食べて行くことのほうが大切だと思っています。そうすることで、年間を通じて見ると自然にバランスのよい食事ができるのではないかと考えています。

最近、我が家では、毎食、少し形のいびつなズッキーニ、さやえんどう、きゅうりを食べています。これはとても幸せなことだと感じています。この幸せを皆さんと分かち合っていけるよう、伊達家の畑の野菜をお届けしていきたいと思います。

伊達家の食卓

【ズッキーニ】自家採種

素揚げにしてめんつゆやしょう油をかけて食べるとおいしいです。スープにいれてもおいしいです。バーベキューの時、網の上で一本丸ごと焼くととてもおいしいです。

たくさん採れています。追加注文もお受けできますので、御連絡ください。

【さやえんどう】（自家採種）

さやえんどうを油で炒めて、とき卵と一緒に味噌汁に入れたらとてもおいしかったです。

【きゅうり】（自家採種）

「四葉（スーヨー）きゅうり」という古くからの品種で、2003年から自家採種をしています。切った時の香、みずみずしいけど水っぽくない食感、きゅうりらしい甘みを楽しんでください。このきゅうりの種採りには涙、涙（？）の物語があるのですが、それはいずれおたよりで書きたいと思います。

【ブロッコリー】

毎年同じ場所で育てているためか年々立派に育つようになってきました。「茎も葉も甘くておいしいですね。」という声をいただきました。シンプルに茹でてマヨネーズ、スープなどにもどうぞ。

【青シソ】

とても大きく育っています。しょうゆとごま油をまぜて、そこに青シソをつけてご飯にまいて食べます。