

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年6月20日（火）、22日（木）VOL.1

いよいよ今週から「ファーム伊達家旬の野菜セット」のお届けが始まります。

今年は、雨は適度に降ってくれますが、気温の上がない日が多く、標高300メートル近くにある僕たちの畑では5月25日に霜がおりたりして、野菜づくりにはちょっと厳しい気候です。当初予定していた6月12日には野菜の生育が間に合わず、1週遅れで野菜のお届けが始まることになりました。今か、今かと野菜を待ちわびていた方も多く、大変申し訳なく思っています。

また、今週お届けできる野菜もとても少なく、重ねて申し訳なく思っています。来週以降、お届けできる野菜が増えていくと思いますので、どうぞご理解のほどお願いします。

と、最初からお詫びばかりで申し訳ありません。（と、またお詫びになっていますね。）

僕はこのところ雨の日以外は朝から夕方まで、毎日畑で働いています。最近は苗の定植などに忙しく、愛子も子ども達も畑に来ることが多いです。僕たち夫婦が仕事をしている間は、長男と次男は、仕事を手伝ってくれたり、遊んだり、長女の面倒をみたりしながら、畑で過ごしています。「今日は畑に行くよ。」というと、「え～、畑はつまらない。」と少々文句もいいますが、「今日はこれこれの仕事をするからお母さんにも手伝ってほしいんだ。」というと、ある程度（あくまでも「ある程度」ですが。）理解してくれます。畑に来ると、僕のほうから手伝いを頼むことはあまりない

のですが、結構積極的に仕事を手伝ってくれます。ナス、ピーマン、キュウリを定植したときには、苗を植える穴をほったり、苗を並べたり、苗を植えたりと、長男と次男が大活躍でした。

長女は、三輪車に乗ったり、「IQIQトドウフケン、はなわのIQトドウフケン」(なぜ、この歌なんだろう?)などと歌いながら散歩したり、愛子から離れて遊ぶ時間も増えてきました。最近では裸足でそこらへんを歩き回っていることもあります。

実は、こうして家族で一緒に過ごせる時間を持ちたいと思ったのも農業を目指した理由の一つなのです。子ども達がいることによって作業がはかどらないこともあって、こちらがイライラしてしまうこともあるのですが、やはり、子どもたちが畑に来てくれるのは楽しいです。

新米農家ゆえ、野菜づくりがうまくいかない面も多々ありますが、子ども達の遊んでいる姿をみていると、もう少し頑張ろう、という気持ちにもなります。

週末はほとんど家族で畑にいますので、ぜひ、お弁当をもって、遊びにきてください。そして、野菜の成長している様子をみていただければ嬉しいです。もちろん、農作業もいろいろありますので、それも楽しんでもらえたら嬉しいです。そして、帰りは近くの小金湯温泉でゆっくり温泉に入って汗を流す、というのもいいですよ。週末の遊びの一つに、「ファーム伊達家の畑で遊ぶ」というのを加えてみませんか。

伊達家一同心からお待ちしております。



【ようこそ畑へ】

一昨年までの2年間研修していたメノビレッジ長沼の会員向け通信に記事を書いたときのコーナータイトルをそのまま伊達家からのおたよりのタイトルにしました。野菜を食べて下さる方に気軽に畑に来ていただきたいという、僕たちの思いを表したタイトルです。

## 伊達家の食卓

日常生活の役に立つウラワザを紹介するコーナーではありません。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。野菜を食べて下さっている方から教えていただいた食べ方も紹介していきます。

### 【小松菜】

ほうれん草のようにアクがないので、下ゆでが必要ありません。おひたし、ゴマあえのほか、お肉と炒めてもおいしいです。

### 【春菊】

僕はゴマ和えにするのが好きです。ジギスカンに入れてもいいですし、スープにいれてもいいです。

### 【ルッコラ】

ゴマの風味の野菜です。そのままサラダで食べてもいいですし、細かく刻んで納豆や卵焼きにいれてもいいです。大きいものは辛味があるので、子どもたちはちょっと苦手かもしれません。そんな時は、大人だけで楽しみましょう。

### 【小松菜蒸しケーキ】

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)

薄力粉	140g、
ベーキングパウダー	大さじ1
小松菜	100g
卵	2個
砂糖	50g (レーズンがないときは80gまで増量)
A { サラダ油	大さじ3杯
牛乳	50cc (またはヨーグルト)
レーズン	30g~50g (または小豆の甘納豆)

(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、レーズン、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、油をぬった型に流しこむ。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、15～17分蒸す。竹串をさして、たねがつかなければできあがり。

【菜お小】



ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年7月10日（月）、13日（木）VOL.2

おたよりを2週続けて休んでしまっでごめんなさい。先々週は昼間の作業で疲れてパソコンに向かえず、先週はお便りを書いていたら急に気分が悪くなって完成する前に寝込んでしまいました。

3週間野菜をお届けしましたが、味はいかがでしょう。

6月の終りぐらいから気温が上がって、晴れる日も増えてきたので、葉物野菜が急に育ってきました。お届けする野菜の種類、量とも増えてきて少しホッとしているところです。

葉物野菜は、その日の朝に収穫して、皆さんにお届けしています。野菜はハサミや包丁で収穫するのですが、切った時の香りは野菜ごとに違って、いつも「いい香りだなあ。」と思います。いい香りに包まれて収穫作業をしながら、野菜は味だけでなく、香りも楽しむものだなあと思います。ご家庭でも野菜を切る時、茹でる時、炒める時などお忙しいとは思いますが、野菜の香りも楽しんでみてください。

「伊達家の食卓」では、できるだけ簡単な料理の仕方をお知らせしていきます。レシピというよりは、食べ方のヒントという感じで、忙しい食事の準備の中で手間をかけずに野菜そのものの味を楽しめる食べ方を紹介していきます。皆さんからもどんな風に料理して食べたか、またご家族の反応なども教えてもらえると嬉しいです。

畑に遊びに来ませんか？

畑の野菜を見て歩いたり、のんびりとお弁当を食べたり、思い思いに楽しんでもらえると嬉しいです。野菜の生育とともに草も伸びてきたので、少しでも草取りをしてもらえると助かります。

## 伊達家の食卓

日常生活の役に立つウラワザを紹介するコーナーではありません。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。野菜を食べて下さっている方から教えていただいた食べ方も紹介していきます。

やっと我が家の食卓にも葉物野菜が増えてきました。葉物をひたすら食べる初夏の伊達家です。

### 【水菜】

やはりサラダで食べるのが定番でしょうか。切った水菜とゆでた豚肉をあわせてポン酢をかけて食べるものおいしいです。

### 【タアサイ】

葉を一枚ずつはずし、厚手の鍋に入れ、ごま油を軽くまわしかけ、塩を軽くふり、水を少し入れてフタをして中火で 2～3分蒸します。簡単でおいしい伊達家定番の食べ方です。

### 【チンゲンサイ】

大きな葉、シャキシャキした軸が特徴です。茹でてめんつゆをかけて食べるとおいしいです。

### 【小カブ】

根の部分はスライスして、葉は短く切り、軽く塩で揉んでマヨネーズであえるとおいしいです。ラディッシュも同じようにして食べます。

筋が入っているものがたまにあります。外見では判断できないので、そのようなものが入っていて食べられないようなら、ご連絡ください。

### 【ラディッシュ】

小カブと同じようにマヨネーズあえもおいしいです。小カブとまぜると見た目もきれいです。

### 【小松菜】

ほうれん草のようにアクがないので、下ゆでが必要ありません。おひたし、ゴマあえのほか、お肉と炒めてもおいしいです。

とっても簡単な「小松菜蒸しケーキ」のレシピもありますので、ご希望の方はお知らせください。

### 【春菊】

僕はゴマあえにするのが好きです。ジギスカンに入れてもいいですし、スープにいれてもいいです。

### 【ルッコラ】

ゴマの風味の野菜です。そのままサラダで食べてもいいですし、細かく刻んで納豆や卵焼きにいれてもおいしいです。

## お願いとお知らせ

### 野菜は全て農薬や肥料を使わずに育てています。

農薬を使わずに野菜を育てています。多少の虫食いはお許しください。  
また、虫がいないか点検していますが、調理する前に、今一度確かめてください。

### 葉もの野菜がしおれていたら・・・。

ボウルに水を入れて、野菜をまるごとつけて、すぐに取り出し、ビニール袋に入れて冷蔵庫に保存すると、一晩でパリッとします。

### 包装の簡略化にご理解を。

一つのビニール袋に2種類の野菜を入れるなどして、できるだけ包装資材の使用を少なくしたいと考えています。冷蔵庫に保存する時など、多少不便かもしれませんが、ご理解いただけると嬉しいです。

### 葉物野菜がしばらく続きます。

6月・7月は、小松菜、水菜、チンゲンサイ、タアサイ、春菊、ルッコラなどの葉物野菜が中心になります。ほかに、小カブ、ラディッシュ、レタス、リーフレタスなどをお届けしていく予定です。

### 変更がある時は前日までにご連絡を

受け取り場所の変更、野菜のキャンセルなどがある場合は、前日夜までにご連絡ください。



ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年7月18日（火）、20日（木）VOL.3

さやえんどうが採れ始めました。

種は3年前から毎年自家採種して来たものです。さやえんどうは連作（同じ場所に同じ作物を続けて作ること）をすると「連作障害」で正常に育たないので、一度作ると数年は同じ場所に作らないというのが常識です。

しかし、我が家のさやえんどうは連作しています。5月中旬に約20メートルに渡って種を5センチ間隔で一粒づつ、それを2列播きました（ $2,000\text{cm} \div 5\text{cm} \times 2\text{列} = \text{約}800\text{粒}$ 。我ながらエライと思います。）。その後、草取りが中途半端になってしまい、列の手前側半分ぐらいまでしか草取りができないままになっていました。収穫の時期を迎え、草取りをした手前側は生育が思わしくありません。しかし、草取りができなくてスギナだらけの奥側半分は生育が旺盛で大きなさやえんどうがたくさんとれています。

連作はしてはいけない、草取りは徹底してするという常識とは正反対の、連作して、草取りをしない（さらに肥料もいれていません。）部分がとてもよくできていることになります。単なる偶然か、これが本来の姿なのか、ちょっと不思議な現象です。今年も種を採って来年も同じことを試してみれば何かみえてきそうです。

一方、にんじんは草に埋もれてしまいそうなところを一生懸命草取りしています。それぞれの作物の姿に学んでいくことが大切だと思っています。

畑に遊びに来ませんか？

夏休み中暇を持て余したら、畑に遊びに来ませんか？。畑の野菜を見て歩いたり、のんびりとお弁当を食べたり、思い思いに楽しんでもらえると嬉しいです。野菜の生育とともに草も伸びてきたので、少しでも草取りをしてもらえると助かります。（配達日（月・木）以外ならいつでもOKです。）



## 伊達家の食卓

葉物をひたすら食べる初夏の伊達家です。皆さんからも野菜のおいしくて簡単な食べ方を教えてもらえると嬉しいです。

### 【水菜】

ラディッシュとあわせてサラダが大好きです。スパゲティやチャーハンにも。ドレッシングを2種類紹介します。

#### ニンニクごまドレッシング

ニンニク1かけ（すりおろす）、白ごま大さじ2～3（する）、砂糖大さじ2、サラダ油大さじ3、酢90cc、塩・こしょう少々

#### 玉ねぎドレッシング

玉ねぎ1/2（すりおろす）、砂糖大さじ1～2、サラダ油40cc、酢80cc、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ2

また、切った水菜にオリーブオイルとハーブソルトをかけて食べるとう味違っておいしいです。

### 【小カブ】

スープ、煮物、煮付けに。生でかじってみてください。

ズジが入っているものがたまにありますが、外見では判断できません。食べられないようならご連絡ください。ふくめ煮のレシピを次頁に載せました。

### 【さやえんどう】

紫色のスイートピーのようなかわいい花をつけます（愛子お気に入りに）その花が枯れるとさやえんどうになります。ゆでてマヨネーズでいただいてもいいし、伊達家ではマーガリンで炒めて塩、こしょうで味付けしたら、大人の口には入りませんでした。

### 【ロメインレタス】【オークリーフレタス】

発芽率が悪く、皆さんに同じものをお届けする数が揃いませんでした。申し訳ありませんがどちらかが入ることになります。丸長い葉がロメイン、葉に切り込みのあるのがオークリーフです。ロメインはご飯とツナや納豆を載せて手巻き風に食べるとおいしいです。

### 【大根の葉】

短く切って油で炒めて、カツオ節をふりかけてさらに炒め、仕上げにしょうゆで味付けして、ご飯にかけて食べます。ウマイです。

### 【きゅうり】

四葉（スーヨー）きゅうりという品種です。自家採種3年の種を使っています。採れ初めて数が少ないので、順次お届けしていきます。切ったときの香り&口に入れたとき味がたまりません。

伊達家おすすめ  
カブと鶏肉のふくめ煮

【材料】 かぶ 8個  
かぶの葉 5枚  
鶏胸肉 1枚

下味(塩小さじ  $\frac{1}{2}$ 、酒小さじ1) かたくり粉 適宜

こぶ 10cm うす口しょうゆ 小2

【作り方】① かぶは軸を2cm残して葉を切り落とし、~~根元から葉を切り落とす。~~ <sup>皮を</sup>

② 平なべに4~5cm深さに湯を沸かし、かぶの軸の部分を上にして並べ、4分ゆでたら横にして1.2分ゆでる。

③ かぶの葉もゆで、3cmの長さにする。

④ 鶏肉は一口大のそぎに切り、下味をからめ、かたくり粉をまぶす。

⑤ 平なべにこぶを敷いて②を入れ、水とひたひたに注いで火にかける。煮立たら塩小さじ1、みりん大さじ2で調味し、④を1切れずつ加え、約20分煮る。

⑥ ⑤にうす口しょうゆを落とし、③を加えてひと煮する。

我が家では、かぶの皮はむかず、シャブシャブ、ごしごし洗うだけです。

汁は、下ゆでも、そきゆでも、OKと思います。

~~鶏肉~~ 胸肉よりもモモ肉のほうが、おいしいかなあと思っています。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年7月24日（月）、27日（木）VOL.4

先日、二つの雑誌の取材を受けました。

これまで旭川市民農業大学やメノビレッジにいた時にテレビの取材を受けたり、ラジオの全国放送に生電話で出演したことはあるのですが、ファーム伊達家としては初めてのことです。

2件目の取材の時、ライターの方と畑で話をした後トモエ幼稚園に移動し、僕たちの野菜を食べてくださっている方数人に感想などを話してもらいました。

「野菜の味が濃い」「『伊達さんの野菜だよ』と言うと子どもが喜んで食べる」「おたよりから畑の様子や伊達さんの思いが伝わってきて楽しい」「信頼できる友人から旬の野菜を受け取り食べられることに幸せを感じる」など、様々な感想を聞かせていただきました。（ご協力いただいた皆さんありがとうございました。）

率直に思いを語って下さるその言葉に、僕は感激してちょっと涙がでそうになりました。皆さんが僕たちの農業にかける思いを本当に真摯に受け取って下さって、喜びを持って僕たちの野菜を食べて下さっていることが伝わってきたからです。僕らが旭川市民農業大学で農家に通い農業と出会ったときの感動やメノビレッジピープルCSAの会員として野菜を食べていた時の喜びを、今度は野菜を作る立場になって、食べて下さる皆さんと共有できていることに幸せを感じています。

ライターの方は「伊達さんは理解ある方に恵まれてますね。」と感想を述べていました。

セット野菜は2年目で、まだまだ内容、量には改善の余地があると自分では思っていますし、なかなか思うようにいかないことも多々あるのですが、僕らの農業にかける思いを皆さんが野菜と一緒に受け取って下さることに感謝して、暑い夏（にそろそろなってほしい）を頑張っていこうと思います。

## 伊達家の食卓

### 【水菜】

しばらく水菜が続いてすみません。

前回紹介したドレッシングが好評でしたが、「うちの子はドレッシングをかけないで食べるのが好きです」という話も聞かせてもらいました。また、ほかのドレッシングも教えていただいたので紹介します。

〔ピエトロ風？ドレッシング〕

玉ねぎ（中）1/2 個（すりおろす）、人参（中）1/3 本（すりおろす）、しょう油 60cc、酢 80cc、サラダ油（or なたね油）170cc、砂糖大さじ1、ゴマ油少量（好みでゴマ）

### 【小カブ】

スープ、煮物、煮付けに。生でかじってみてください。

ズジが入っているものがたまにありますが、外見では判断できません。食べられないようならご連絡ください。

### 【きゅうり】

四葉（スーヨー）きゅうりという品種です。ほとんど市販されていない古い品種です。自家採種3年の種を使っています。採れ初めで数が少ないので、順次お届けしていきます。切ったときの香り&口に入れたとき味がたまりません。

昨年、きゅうり嫌いの女の子が「このきゅうりなら食べれる」と言ってくれました。



ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年8月7日（月）、10日（木）VOL.5

夏休みに入って、野菜が少なくて申し訳ありません。種類はいろいろ採れているのですが、量が少なく、皆さんに同じものをお届けできるだけの量が揃わず、止むを得ず少しずつお届けしています。

原因をいろいろ考えて、あーすればよかった、こーすればよかったと思うのですが、工業製品ではないので徹夜でフル稼働して増産と言うわけにもいかず、反省を活かすには来年まで待たなくてははいけません。

伊達家では年間を通じて多種類の野菜を作っているので、作付けスケジュールを細かく練り、さらに、畑の野菜の様子を見ながら臨機応変に対応していかなければならないことも多く、農業は奥が深いなあ、と少々ためいきが出てしまいます。

それでもそこに魅力を強く感じていることも事実で、無肥料無農薬で野菜を作り、自家採種する野菜を少しずつ増やし、できた野菜を直接食べて下さる方に手渡すという、農業の世界では圧倒的少数派のやり方を築いていくための試行錯誤を楽しんでいけると、思っています。

とはいえ、野菜が少ないと皆さんお困りと思います。本当に申し訳ありません。

前払い代金2回目の支払いを8月31日（木）までにお願  
いします。

Aコース 15,000円 Bコース 10,000円

木曜日「トモエ受け取り」の方へ

8月17日（木）は「自宅配達」とご案内していましたが、  
「トモエ」でお渡しします。（17日から2学期が始まります。）

## 伊達家の食卓

### 【さやいんげん】

自家採種2年の種を使いました。3回に分けて種を播いたのでしばらくの間楽しめそうです。順次お届けしていきます。

伊達家の子ども達は茹でてマヨネーズをつけて食べるのが好きで、すぐなくなってしまうです。

### 【ズッキーニ】

自家採種3年の種を使いました。今年は、今のところ、形がいびつなものが多く（受粉不良だと思います。）、株自体の成長が遅いものもあり、毎日「ガンバレー」と声をかけながら収穫しています。最近の暑さで持ち直してくれるといいのですが。

天ぷら、ソテー（縦切りがオススメ）、カレーにいれたり、バーベキューでは丸焼きします。他にもいろんな食べ方ができるので、少しずつ紹介していきます。皆さんからも食べ方を教えてください。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年8月14日（月）、17日（木）VOL.6

13日（日）午後、家族全員で畑で働いていると、雷が鳴り、ポツポツと雨が降ってきました。空模様を気にしながら働いていましたが、雨が少し強くなってきたので、小屋に戻って雨宿りをしました。僕も愛子も靴（僕は靴下も）脱いで、イスにすわって足を伸ばし、子ども達は野菜コンテナの上に古い布団や毛布を敷いて寝転がったり、おやつを食べたり、しばしのリラックスタイムです。

暑い日が続き、お疲れ気味の愛子はウトウトしています。長男はウィンドブレーカーを着込んで、雨の中自転車で走りまわったり、今はまっているマンガを読んだり、次男はコンテナを並べて自分だけのリラックススペースを作り、長女はなぜか靴を三足並べて「見て見て～」と言っています。

なんということはないのですが、その空間と時間に僕は何ともいえない幸せを感じました。作業に追われ、苦しいこと、辛いこともいろいろあって、家族に心をかけていくことができなくなってしまいうこともあるのですが、この日は家族がともにあることの幸せを感じました。

しばらく、まとまった雨がなく畑が乾いているので、「♪雨雨ふれふれ母さんが～」とか「雨雨降れ降れもっと降れ」（古い～）とか思いついた雨乞いソングを適当に歌ったりしましたが、こちらの希望は天に届かず、30分ほど軽く降って雨は上がってしまい、畑は乾いたままです。どうか皆さんも最寄りの神様、仏様などに雨乞いをしてください。お願いします。

前払い代金2回目の支払いを8月31日（木）までにお願  
いします。

Aコース 15,000円 Bコース 10,000円

## 伊達家の食卓

今週も野菜が少なくて申し訳ありません。

野菜を食べてくれている方から、「夏はこれ!!!ハマってます。」と野菜のあげびたしを紹介してもらいました。

- ① ズッキーニ、なす、ピーマン、サヤインゲンなどを高温で衣をつけず、カラッと素揚げする。
- ② めんつゆに酢、砂糖（はちみつ or みりんでも）を加え、大人用には鷹の爪、大根おろし、すりおろししょうがを加え、ゴマも加える。
- ③ 素揚げした野菜を②に漬け込んでいただく。

郵便コード (木) 日ト8月8日 支の目回S金ナ/J出館

。をモJ/J

円000,01 スーC8 円000,21 スーCA



ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年8月21日（月）、24日（木）VOL.7

（今週は愛子が書きました。）

「初物は笑って食べるんだよ。」と亡き祖母がよく言っていました。夏野菜や果物など、初物（新物）が出るたびに、幼い私は笑顔で、時に声を出して笑いながら家族で食べました。年齢を重ねるにしたがい、毎年初物が出るたびに同じことを言う祖母に「うるさいなー」と思うようになり、「ばあーちゃん、また言っている～!!」なんて言いながら、反抗して怒って食べた記憶があります。

今、自分たちが育てた野菜の初物が採れるとなんともうれしくなります。やっとここまで大きくなったか!!と。それを料理し、口に入れる瞬間は、笑うなと言われてもニヤツとしてしまいます。そして、必ず祖母のことを思い出します。

「笑って食べる」という意味は感謝して食べるという意味なのかなと考えます。一粒の種から芽が出て、葉が増え、花が咲き、実になっていく、自然の力と人間の力（手間）によって、食べるものができるのですから、これはすごいことだと思います。

それにしても「初物は笑って食べる」、この言葉の本当の意味はということなのでしょう。知っている方がいたら教えてください（祖母のオリジナルだったりして。）

前払い代金2回目の支払いを8月31日（木）までにお願います。

Aコース 15,000円 Bコース 10,000円

## 伊達家の食卓

### 【トマト】

「世界一」という古い品種で、自家採種4年の種を使っています。真っ赤に熟するまで待って収穫すると割れてしまうものもありますが、とてもおいしいトマトなので、傷みのないものを選んでお届けしていきます。割れているのは困る、と言う方は遠慮なく申し出てください。返金させていただきます。

### 【ミニトマト】

「ワーン」という品種で自家採種3年の種を使っています。懐かしい味がすると思うのですが、いかがですか。昨年より小ぶりで割れるものはすくないのですが、皮がやや硬いので口に残るかもしれません。

### 【ナス、ピーマン】

ナス、ピーマンとも自家採種1年の種を使っています。やっと、ここまで大きくなりました。

### 【青シソ】

4月に種を播いたのですが発芽が悪く、播き直してやっと発芽したものは5月下旬の霜にやられて全滅(ちゃんとハウスに入れなかった僕が悪いんです。涙。)。再度播きなおして、ようやく少し採れだしました。醤油にゴマ油を少したまして、シソの葉をつけてご飯にのせて食べるとおいしいです。

### 【さやいんげん】

天ぷら、かき揚げ、ゴマ和え、煮もの、サラダなど幅広く使えます。今、伊達家ではニンニク(小さめ1片)をみじん切りにしてゴマ油(大さじ1杯強)と塩(小さじ1/4弱)を加えて、ゆでて食べやすい大きさに切ったさやいんげん(100g)をあえて食べるのにハマっています。子ども達もよく食べます。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2006年9月4日（月）、7日（木）VOL.8

9月に入り朝夕めっきり涼しくなってきました。日の入りもどんどん早くなってきており、秋の気配を感じています。「季節はどんどんやってくるねえ。」などと夫婦で話しています。

今年は、さやいんげんがたくさん採れています。3回に分けて種をまいたのですが、今は2回目にまいたものが収穫期で、今週中には3回目にまいたものも収穫できそうです。もうしばらくの間楽しめそうですので、よろしくお付き合いください。

いんげんには「つるあり」と「つるなし」の2種類があり、伊達家では「つるなし」（自家採種2年）を作っています。「つるあり」はつるが長く伸びていくので支柱やネットが必要ですが、一つの株から長い期間に渡って少しずつ収穫することができます。「つるなし」は短期間にたくさん収穫でき、つるが伸びていけないので支柱がいらず、手軽に栽培できるのですが、今年はたくさん枝分かれしてどっさりさやがついて、中には倒れそうになっている株もあり、慌てて短い支柱を立てて紐を張って支えることになりました。

先日、たくさんとれたさやいんげんをトモエ幼稚園で販売した時のことです。茹でたさやいんげんにマヨネーズをつけて試食してもらいながら販売したのですが、子ども達がたくさん集まってきて、パクパク食べはじめました。その食べっぷりに、あるお母さんが「たくさん食べてゴメンネ。でも、変なおやつを食べるより、いいよね。」と言っていました。本当にそうだと思います。おいしくて、安全で、新鮮な、さやいんげんをおいしいそうに食べる子ども達を見ながら、とても幸せな気持ちになると同時に、頑張って野菜を作っていこうと思いました。

前払い代金2回目の支払いをお願いします。

Aコース 15,000円 Bコース 10,000円



## 伊達家の食卓

### 【さやいんげん】

たくさんとれているさやいんげん、いろんな食べ方を紹介します。皆さんからも教えてください。

斜め切りにしたさやいんげんとざくざく切ったしらたきを油でいため、醤油と砂糖で味付けします。あっという間に一品できます。

うす切り肉をまな板にひろげ、さっと茹でたさやいんげん3本を肉で巻いていきます。これをフライパンでコロコロ転がしながら、①しお、こしょう味、②さとう、しょう油味で焼いていきます。（これが弁当に入っていると、なぜか嬉しい気持ちになります。

by 寛記

焼かずに、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げても美味しいです。

さやいんげんと細長く切った人参を播くと彩りがきれいですし、青シソを巻くと香りがいいです。

### 【きたあかり】

新じゃがです。煮崩れしやすいので、ポテトサラダやコロックケに向いています。フライドポテトにしても美味しいです。でも、やっぱり新じゃがは、粉ふきいもでしょうか？



# ようこそ畑へ

2006年9月25日（月）、28日（木）VOL.9

先々週、先週と2週続けて枝豆をお届けしました。枝豆は大豆を若いうちに食べるものです。伊達家では、枝豆専用の品種のほか、黒豆、青大豆も枝豆としてお届けしています。

5月下旬、枝豆、黒豆、青大豆、大豆を畑に撒きましたが発芽直後に鳩に食べられてほぼ全滅してしまい、撒き直したのもまた鳩に食べられ、涙が出るほど悲しくなりました。なんとか気を取り直して残っていたわずかな種（昨年自家採種したものです。）で苗を作って植えたものを、枝豆としてお届けすることができました。全体としては当初予定していた量の2～3割程度しか育てることができず、黒豆、大豆、青大豆としては、来年の種にする分ぐらいしか採れそうもありません。来年は鳩対策をしっかりと、たくさん採れるようにしたいと考えています。

それでも、何とか収穫にこぎつけた枝豆を食べてみると、とても美味しく、我が家の子ども達も喜んで食べてくれました。

そして、多くの方から「枝豆美味しかったよ。」と声をかけてもらいました。「うちの子がほとんど一人で食べてしまいました。」とか、「子どもが熱を出して何も食べられなかったときに、伊達さんの枝豆だけは食べれたんです。」とか、「ものすごく美味しくて、今まで食べてきた枝豆は何だったんだろう、と思いました。」という話も聞かせてもらい、今度は涙がでるほど嬉しく思いました。

野菜を作っていて、なかなか思うようにいかないことも多いのですが、こうして皆さんに喜んでもらえることは、僕たちにとってこの上ない喜びです。雪が積もるまであと2ヶ月弱、もっと皆さんと美味しさを分かち合っていきたいと思っています。

前払い代金2回目の支払いをお願いします。

Aコース 15,000円 Bコース 10,000円

## 伊達家の食卓

### 【かぼちゃ】

「東京南瓜」という在来種で昨年自家採種した種を使っています。すごく甘いというわけではありませんが、程よい甘さと味わい深さとホクホク感があり、僕も愛子も気に入っているのですが、いかがでしょうか。

煮物、天ぷら、スープ、お菓子、いろいろと楽しんでみてください。

# ようこそ畑へ

2006年10月3日（火）、5日（木）VOL.10

朝夕めっきり冷え込むようになり、紅葉の季節を迎えようとしています。日も短くなってきました。今年の農作業もあと少し。秋野菜を収穫しながら、後片付けもしていかなければなりません。

そんな中、もう来年に向けての作業が始まっています。それは種採りです。

伊達家では、野菜を無肥料無農薬で野菜を育てるだけでなく、種を自分で採ることにも取り組んでいます。これまでに、さやえんどう、春菊の種を採りました。さやえんどうは収穫せずそのままにしておき、株全体が枯れたところを見計らって収穫し、少し乾燥して、さやからえんどう豆を取り出します。春菊は、花が咲き種ができるのを待って採り入れます。

最近トマトの種採りをしています。生育のいい株や割れていない実を選んで、目星をつけておき、熟したら収穫します。トマトはゼリー状の部分に種があるので、その部分を取り出してビニール袋の中で1日発酵させ、水で洗って乾かします。種同士くっつかないように時々ほぐしながら1週間ほど乾燥して保存します。

これから、さやいんげん、キュウリ、ズッキーニ、カボチャ、ナス、ピーマンなどの種採りをしていきます。まだまだ全ての野菜には及びませんが、種採りをする野菜の種類を増やしていこうと考えています。

種は、種苗店などで買うこともできますが、伊達家の畑にあった種にしていきたいのと、農薬や化学肥料を使わずに採種されたものを使いたいと考え、自家採種に取り組んでいます。無肥料無農薬による自家採種に取り組んで行くことで、年々どのように野菜が変わっていくのか楽しみにしています。



## 伊達家の食卓

### 【大根】

「宮重（みやしげ）大根」という在来種です。愛知県で盛んに作られ、江戸時代中期に全国的に有名になった品種で青首大根の元祖とも言われる品種です。

煮物、漬物、おろし、何でもOKです。生でサラダもみずみずしくて美味しいので、ぜひ試してください。

### 【お願い】

試しに何本か収穫してみたのですが、先端部分の中心部が空洞になっているものがありました。外見では分からないので、もしそのようなものがありましたら、ご連絡ください。

また、表面に若干の虫食いがあるものがあります。できるだけ虫食いの少ないものをお届けしていきますが、中心部まで虫食いがあるようなものがありましたら、ご連絡ください。

違うものをお届けします。

### 【かぼちゃ】

「東京南瓜」という在来種で昨年自家採種した種を使っています。すごく甘いというわけではありませんが、程よい甘さと味わい深さとホクホク感があり、僕も愛子も気に入っているのですが、いかがでしょうか。

煮物、天ぷら、スープ、お菓子、いろいろと楽しんでみてください。



# ようこそ畑へ

2006年10月10日（火）、12日（木）VOL.11

一つの作物にもいろいろな種類がありそれを「品種」と呼びます。米なら「きらら397」「ほしのゆめ」など、カボチャなら「雪化粧」「えびす」「Mセブン」などです。品種は、大きく分けて在来種（または固定種ともいいます。）と交配種に分けることができますが、私たちは在来種（固定種）と呼ばれる品種を選んで使っています。

在来種と交配種の違いについては、昨年のおたよりに書いた文章を以下に載せますので、お読みください。

【昨年のおたよりに載せた文章】（一部修正、加筆しています。）

交配種はある品種と別の品種をかけ合わせて作られます。品種Aと品種Bをかけ合わせてできた種が品種Cとして販売されるということです。ホームセンターや種苗店で売られている種を見ると、袋に「一代交配」とか「〇〇交配」（「〇〇」は種苗メーカーの名前）書かれたものが多く見られます。例えば、大根Aという品種が生育は早いけど病気には弱いという特徴をもっているとします。これに、病気に強い大根Bを掛け合わせて、その子どもである大根Cが「雑種強勢」（AとBの良い特徴が引き継がれる）で、成育が早く病気に強いものとなれば、それが新しい品種として売り出されます。これが交配種（F1）と言われるものです。一般的に交配種（F1）は、作り易く（成育が早く、揃いがよい）、収量が多いなど、現在的大量生産、大量出荷の農業には欠かせないものです。

一方、在来種（固定種）は、かけ合わせではなく、ある品種の中から共通の特徴をもったものを選抜して作りだされたものです。例えば、大根Dを畑に播き、収穫時に、一定の長さ・太さの大根を選んで畑に植え戻し、花を咲かせて種をつけさせ、その種をまた畑に播きます。その中から、また一定の長さ・太さのものを選んで、畑に植え付けて種を採る、ということを繰り返していくと、だんだん一定の大きさに揃うようになってきます。（もちろん、一株一株個性がありますから、完全に同じにはなりません。）こうして作り出されたのが、在来種（固定種）です。

交配種（F1）と在来種（固定種）の大きな違いは、次の代に同じ特

徴をもった子を残せるかどうか、ということです。上の例で言うと、交配種（F1）の大根Cを育てて種をとって、翌年その種を播いて育てた大根は、全てが成育が早く病気に強い性質を引き継いでいるわけではなく、性質はバラバラになって、品質が一定しません。したがって、交配種を使うには毎年種を購入しなければなりません。一方、在来種（固定種）は次の世代にその性質が受け継がれていきます。したがって、一度種を買えば、少し手間はかかりますが、自分で種をとって翌年使うことができます。

私たちは、種の安全性にもこだわりたいと思っています。無肥料無農薬でを使わずに育てた野菜から種を採り、次の世代につなげていく、ということをしていきたいのです。そのために、在来種（固定種）を選んで育てています。数年前から、一部の野菜で種採りを続けていますが、毎年少しずつ、自分で種を採る野菜を増やしていこうと考えています。

もう一つ、在来種（固定種）を使っている理由として、その味わい深さがあります。最近では、種苗メーカーの研究の成果で、交配種（F1）にも美味しい品種が出てきていますが、僕は在来種（固定種）の味わい深さが好きです。

【以上】

以上の文章は、とても大雑把な説明です。交配種、在来種（固定種）についてもう少し詳しく知りたい方は、僕が時々種を購入している埼玉県の「野口種苗」さんのホームページに詳しく、楽しい解説が掲載されています。トップページ一番下の「タネの話あれこれ」をクリックしてください。

また、無肥料栽培についても、野口種苗さんのホームページで少し紹介されています。

（野口種苗ホームページアドレス）

トップページ

<http://noguchiseed.com/>

無肥料栽培について

<http://noguchiseed.com/hanashi/Muhiryuu/muhiryuu.html>



## 伊達家の食卓

### 【大根】

「宮重（みやしげ）大根」という在来種です。愛知県で盛んに作られ、江戸時代中期に全国的に有名になった品種で青首大根の元祖とも言われる品種です。

煮物、漬物、おろし、何でもOKです。生でサラダもみずみずしくて美味しいので、ぜひ試してください。

（「大根の葉のふりかけ」いろいろ）一株分すぐ食べられます。

その1 みじん切りにして、ごま油で炒め、サッとしょう油をかけ、かつお節を加えて混ぜる。（寛記大はまり。）

その2 みじん切りにして、油で炒め、ニンニク（みじん切り）とじゃこを加え、サッとしょう油をかける。

その3 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る。人参みじん切り、かつお節、じゃこ、ゴマを加えてまぜる。

#### （大根の一夜漬け）

大根1本、酢100ml、砂糖120g、塩小さじ1、酒30ml  
大根を5m幅のいちょう切りにして、上の調味料を混ぜたものにつける。一晩常温でおく、翌日から食べられます。残ったら冷蔵庫へ。

### 【お願い】

試しに何本か収穫してみたのですが、先端部分の中心部が空洞になっているものがありました。外見では分からないので、もしそのようなものがありましたら、ご連絡ください。

また、表面に若干の虫食いがあるものがあります。できるだけ虫食いの少ないものをお届けしていきますが、中心部まで虫食いがあるようなものがありましたら、ご連絡ください。

違うものをお届けします。

### 【白菜】

「松島新2号白菜」という在来種です。生育旺盛で葉の色がさわやかで、畑での姿がとても美しいです。味わい深い白菜で、これから寒くなると、甘さがのってもっと美味しくなるのでは、と期待しています。

ゆでてマヨネーズにポン酢少々混ぜて、白菜につけて食べるのが僕は好きです。

# ようこそ畑へ

2006年10月16日（月）、19日（木）VOL.12

白菜が収穫期を迎えて、先週、お届けしたところ、大好評をいただいています。

お届けしている白菜は「松島新2号白菜」という固定種（在来種）で、1943に発表された品種で60年以上作り続けられてきたもので、かつては「白菜の東の横綱」と呼ばれたそうです。

7月25日にペーパーポットに種を播いて苗を作り、8月13日に畑に定植しました。定植後から順調に成育し、そのさわやかな緑色は遠くからでも輝いて見え、毎日白菜を見に行くのがとても楽しくて、収穫を心待ちにしていました。途中2回ほど除草をして、種まきから約80日を経て、今、収穫期を迎えています。

畑で結球したものを探しながら、白菜を見ていると、一つ一つ大きさも形も生育のスピードも少しずつ違っていて、一つとして同じものはないように見えます。同じ白菜でもひとつひとつ個性があることを感じます。

食べてみると外葉は人によっては青臭く感じるかもしれませんが、僕にはとても美味しく感じ、中心部にいくほど甘味と味わい深さが増し、1個の白菜でも、場所によっていろんな味が楽しめます。それを楽しんでももらいたくて、外葉もあまり落とさずに皆さんにお届けしようと考えました。

先週の配達日、白菜を収穫し半分や4分の1に切りながら、出てくるくずを生で食べたのですが、本当に美味しくて、「うまい。うまい。」と言わずにはられません。

多くの方から、「美味しかったよ」と声をかけていただき、まず、自分自身が食べて美味しさに感動し、それを皆さんと共有できたことをとても嬉しく感じました。

しばらく楽しめますので、いろんな食べ方を試して、感想を聞かせていただけたら嬉しいです。



## 伊達家の食卓

### 【大根】

次男が大根の煮物が大好きで、いつもたくさん食べてくれます。

大根を水炊きなどの鍋物に入れる時は今までいちよう切りにすることが多かったのですが、ピーラー（皮むき）で適当に削るほうが簡単です（近所の人に教えてもらいました。）。

適当な厚さに切り、フライパンで焼いても美味しいです。

先週の大根ふりかけはしょう油の代わりにめんつゆを使っても美味しいです。

### 【白菜】

白菜を切り、厚手のなべに豚肉（もも、バラなどのうす切り）またはベーコンと交互に重ねて入れ、少し水を入れ中火で白菜がしんなりとなるまで蒸して、お好みで大根おろし、ポン酢、マヨネーズなどかけて食べます。簡単で白菜の味が楽しめる食べ方です。

特に中心に近い部分は、生でサラダ風に食べて美味しかったという声をたくさん聞かせてもらいました。豆乳、酢、砂糖、クレージーソルト、油を適量混ぜたドレッシングを教えてくださいました。

### 【ヤーコン】

あまり食べたことがない方もいると思いますが、シャキシャキとした食感と甘さが特徴です。キンピラ風にして食べたり、さつま芋のように天ぷらにしても美味しいです。

# ようこそ畑へ

2006年10月23日（月）、26日（木）VOL.13

先日、畑で働いていると携帯電話が鳴りました。

「もしもし」と電話に出てみましたが、返答がありません。もう一度「もしもし」と言ってみましたが、また返答はなく、遠くで子どもの声が聞こえます。子どもがリダイヤルでもしてしまったのかな、と思っていると、急に大きな声で「カボチャおいしいよ。」と聞こえてきました。

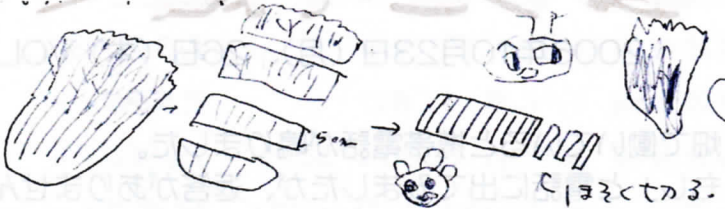
まずは「どうもありがとう。」と答え、「だ～れ?。」と聞くと「〇〇〇（名前）だよ」との声。「〇〇〇かい?そうかい、どうもありがとうね。」と改めてお礼を言いました。その後、お母さんが電話に出て、「〇〇〇がカボチャがおいしいって、今すぐに伝えたいって言うので電話しました。ありがとうございました。」とのこと。「すごく嬉しいです。どうもありがとうございました。じゃあ、また。」と言って電話を切りました。

僕とは彼は時々遊んだり、言葉を交わしたりする関係です。僕たちが育てたかぼちゃを僕たちが届け、お母さんが料理し、その子が食べるという一連の流れが、作る僕たちからも、食べる彼からもお互いの姿が見えて、実感できることの素晴らしさを感じています。彼は今年お母さんと妹さんと3人で一緒に畑に遊びに来てくれているので、畑と野菜を作る僕たちと自分の食べているものが彼のイメージの中でつながっていると思います。彼は4歳の男の子です。「三つ子の魂百まで。」といいます。彼が百歳になった時のことは知りようがありませんが、今、この関係が今後の彼の人生どんな影響を与えるのだろう、と思うと楽しみが膨らんでいきます。それが、僕たちが農業に取り組む「力」になっていることを感じた出来事でした。

## 伊達家の食卓

### 【白菜】（新企画？イラスト入り）

ゆでて5センチ幅に切り、さらに細く切って（イラスト参照）、ごま油、ポン酢、ツナ、さくらエビとあわせてもおいしいです。



### 【かぼちゃ】

#### （かぼちゃのグラタン）

1.5センチの厚さに切って、ゆでて、グラタン皿に並べホワイトソースをかけ、オーブンで軽くこげ目がつくまで焼きます。

グラタンにしないで、切ってゆでたカボチャにマヨネーズをつけると子どもがよく食べるそうです。

#### （かぼちゃのシナモン焼き）

1センチくらいの厚さに切ってフライパンに並べ、バターかマーガリンで弱火でふたをして焼く。数分焼いたら裏返して砂糖とシナモンを軽くふりかけて、ふたをして焼く。竹串が通るくらいになると食べごろです。

### 【ヤーコン】

サクサクとした食感で、甘味のあるヤーコン。キンピラ、かき揚げのほか、生でもいけます。生で食べる場合は、少し厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜きます。細く切ってしょう油&ごま油をかけたり、スティック状に切って味噌マヨネーズをつけて食べます。

### 【大根】

大根は虫に食われていないきれいなものはなくなってしまうしました。虫食いのない部分をカットしてお届けします。



# ようこそ畑へ

2006年10月30日（月）、11月2日（木）VOL.14

今日は理科のお話です。

早いものでもう11月です。豊滝はもう何度か霜がおり、冬がもうすぐそこまで来ています。すっかり日が短くなりました。そして、最近意識するようになったのは、夕陽の沈む位置が夏に比べてかなり南よりになっていることです。日中の太陽の高度も夏に比べてかなり低くなっています。「西から昇ったお日様が東に沈む」というギャグマンガの主題歌は、私たちは「それは逆だ」と当然知っているからギャグになるのですが、「太陽は東から昇り西に沈む」というのも正確ではありません。地球の公転と自転により太陽の沈む位置（もちろん昇る位置も）は冬に近づくにしたがって、南よりになっていくわけです。このことは、確か中学校の授業で詳しく習ったはずですが、でも、これまでこのことを普段の生活の中で意識することはあまりありませんでした。

太陽と地球の位置が変わり、太陽が大地を照らす時間が変化し、季節は巡っていきます。それに応じて採れる野菜も変わっていきます。沈む太陽を見送りながら、農業は太陽の恵みをいただく仕事であることを感じています。

また、月の満ち欠けと海の干満には深い関係があります。さらに地球上の水の動きも月と関係があります。この地球上で水と関係のないものはないはずで、当然、私たちの体や野菜そして土も水の動きと関わっています。と考えると、どうやら農業は月の恵みもいただいているものだと言えそうです。

農業をしていく上で、太陽と月と地球、この三者の関わりをもっと知ることが必要だと感じています。高校、大学とバリバリの文系で理科が大の苦手だった僕が、農業を一生の仕事として選んだことが、ちょっと不思議な感じがした秋の夕暮れです。



## お知らせ

白菜がたくさん採れています。

好評をいただいている白菜がたくさん採れています。漬物や貯蔵用などにいかがですか。

来週でセット野菜のお届けは終了です。

# ようこそ畑へ

2006年11月6日（月）、11月9日（木）VOL.15

「ファーム伊達家・旬の野菜セット」は今回で終わりです。6月下旬から約4ヶ月半、21回に渡り野菜をお届けしてきましたが、楽しんでいただけたでしょうか。途中、僕たちの力不足から野菜が少ない時期があり、皆さんに十分に野菜を楽しんでもらえなかったことを申し訳なく思っています。しかし、一方で畑から直接野菜を届けることによって、皆さんに食卓と畑のつながりを感じる喜びも一緒にお届けできたのではないかと思いますがいかがでしょうか。もしよかったら時間のある時に、今年、僕たちの野菜を食べて感じたことを思い起しながら、春先にお配りした「ファーム伊達家の夢 家族農」や野菜と一緒にお届けした「ようこそ畑へ」を読み返してみてください。

就農する前、農業は厳しいと覚悟していました。実際、就農してみても厳しさは想像以上でした。しかし、喜びもまた、僕たちの想像以上のものがありました。皆さんから「うちの子が伊達さんのさやいんげんをものすごく気に入って、たくさん食べるんですよ。」「今まで白菜は好きな野菜ではなかったけど、伊達さんの白菜を食べて白菜が大好きになりました。」「枝豆がおいしくて私一人で食べちゃいました。」（おっと、これはヒミツだったかな？）など、たくさんの感想を聞かせていただき、辛い時、苦しい時、その言葉に何度も励まされました。農家になってよかった、そう思います。皆さんのおかげです。

「いつもおいしい野菜をありがとうございます。」と声をかけてくださる方もいました。野菜の量に波がありましたが、「少なくともすみません。」と言うと、「じゃあ、大切に食べますね。」「今日は多いです。」と言うと「あー、嬉しい。ありがとうございます。」といつも笑顔で受け取ってくださる皆さんに、僕らも「ありがとうございます。」の気持ちでいっぱいです。こうして、野菜を通して「お互いに『ありがとう』」の関係を築いていくことが、僕らの目

指す農業の姿です。

僕と愛子は、農業とは作る人と食べる人が互いに支えあっていくものだ と確信しています。作る人も食べる人もお互いに幸せを感じられるような農業を、来年も、再来年も、10年後も、20年後も、ずっと続けていきたいと考えています。もしよかったら、来年以降も末永くお付き合いいただければ嬉しいです。

約4ヶ月半、本当にありがとうございました。

## 伊達家の食卓

### 【キャベツ】

一般的に流通しているキャベツはほとんどが交配種(F1)ですが、今回お届けするのは固定種で、その名も「渡辺成功キャベツ」。何となく縁起がいいような気がするのは僕だけでしょうか。オーソドックスに炒めて食べたら、子ども達が奪いあって食べてすぐなくなってしまいました。

生で食べるより油で炒めたり、ゆでたり、蒸したりと加熱したほうが甘味が出て美味しいと思います。

### 【人参】

北海道の在来種「札幌太人参」です。が、細くてすみません。発芽が上手いかず、草に負けそうになりながらも、なんとか収穫にたどりついたものです。たわしで洗って皮をむかずに食べてください。伊達家の子ども達(大人も)は、生でマヨネーズをつけて食べるのが大好きです。人参の甘さを感じてもらえると嬉しいです。