

ファーム伊達家からのおたより

VOL.3

# ようこそ畑へ

2011年6月27日(月)・30(木)

先週のお野菜はいかがだったでしょうか。

野菜の出来があまり良くなくて、少ししかお届けできなかったのですが、皆さんのが久しぶりの、あるいは初めての伊達家の野菜を待ちにしていたくてくださって、本当にありがとうございました。

できるだけたくさんの野菜をお届けできるよう頑張って行きますので、引き続きよろしくお願ひします。

今年は我が家の子供達3人が、畑に自分のスペースを確保して、好きな野菜を作っています。僕が育てた苗を分けてあげたり、自分で種をまいたり、結構熱心にお世話をしています。

26日の夜、子供達と野菜の話になりました。

次男 「これからまく種ってある?」

僕と愛子 「白菜とか大根とかだよ」

次男 「白菜の種ってどんなの?レタスみたいなの?」

僕 「いや。丸くて、直径1ミリにもならない小さい種だよ。」

次男 「そんなんちっちゃいの?」

長男 「そのちっちゃいのから、白菜ができるってすごいね。」

白菜は、本当に小さい種です。小さな1gもない一つの種が土、水、そして太陽の力で芽を出し、1~2kgの白菜に成長します。白菜は種まきから収穫まで80~100日かかりますが、その間に白菜が蓄えたエネルギーを僕達はいただくのだと考えると、これはすごいことだと思います。

伊達家の野菜作りにおいて、種はとても重要です。毎年、伊達家の畑で種採りを繰り返してきたものが多くあります。

ただ、一般的には、種をめぐる環境は年々厳しくなってきています。その辺のことはまた改めて書きたいと思います。

---

## 【大根菜】

そのままでも、料理しても色がとてもきれいです。僕は大根菜のふりかけ（特にその1）が大好きなので、レシピを紹介します。

その1 大根菜を1センチぐらいに切り、ごま油でいため、さっと醤油をかけ、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。

## 【サニーレタス】

やわらかく美味しく育ってくれました。サラダでどうぞ。

## 【水菜】

ちょっと硬めなので、スープや味噌汁などにいれた方が食べやすいと思います。