

ファーム伊達家からのおたより

VOL.6

# ようこそ畑へ

2011年7月19日(火)・21日(木)

## 【寛記】

ズッキーニがたくさん採れ始めました。

先週月曜日はAコースの一部の方だけでしたが、木曜日はA・Bコースの皆さんに1本ずつお届けしました。野菜セットの袋を受け取った瞬間、「やったー、ズッキーニだー！」と喜んで下さった方がいたり、「さやえんどうとズッキーニが入ると、夏！って感じがするね。」と言ってくださった方がいたりして、夏の喜びを共有していましたことを嬉しく思いました。

また、「伊達家のズッキーニは味も柔らかさも他のものとは違う。」と絶賛して下さる方もいました。この10年近く他のズッキーニは食べたことがないので、僕は比較はできないのですが、今は毎日、ズッキーニをいろんな食べ方で楽しんでいます。子供達もバクバク食べています。

伊達家の野菜の中でも、特に、年々生育が安定してきているのがこのズッキーニです。長沼で研修していた、2003（平成15）年から毎年種採りを繰り返してきており、伊達家との付き合いは9年目、豊滝では7年目になりました。毎年種採りを繰り返してきた中で、豊滝での2年目に生育が悪くなり、実がつかない株があったりしました。なんとか生育の良い株を選んで、その株についていた実から種を採ると、翌年からはどんどん生育がよくなっていました。

その土地で種を採り続ける場合、土地になじむまで8年かかると言われています。年々、充実する生育、実の色、形、味を見ると、肥料も農薬も一切使わない畑で、いのちをつないでくれていることをとてもありがとうございます。そして、それは毎年一緒にズッキーニを楽しんでくださる会員の皆さんにいてくれたからこそで、重ね々々ありがとうございます。

ズッキーニは一つの株に次々と実をつけていきます。これから10月までの間、どんどん採れてきますので、大量注文も(もちろん少量でも)受け付けていますので、声をかけてください。

---

## 【ズッキーニ】自家採種

美味しい食べ方を会員さんから教えていただきました。

- ① オリーブオイルでこんがり焼き色がつくまで焼きます。そのまま塩コショウでシンプルに、または、トマトソースやケチャップをかけて食べます。
- ② ゴマ油で炒めて、ゴマドレッシングで食べる
- ③ 素揚げして、麺つゆに酢をいれたタレに漬けこんで食べる
- ④ バーベキューの時にズッキーニまるごと一本を網の上でコロコロ転がしながら、焼いていきます。中がジューシーになります。醤油などかけていただきます。

## 【さやえんどう】自家採種

これは、さやえんどうの花です。小さくかわいいスイトピーのような花です。この花が枯れて、実ができます。へたの反対側に黒っぽいものがついているかもしれません。それは枯れた花です。以前に会員さんが、「ここ(へたの反対側)に花があったと思うとなんだか素敵だね」と言っていたことがあります。私はそう思う会員さんの感性に感激したのでした。



## 【ロメインレタス】

しっかりした歯ごたえのレタスです。葉にご飯をのせて、お好みの具（ひき割り納豆、ひき肉、ツナ、刺身など）で手巻き寿司風に食べると美味しいです。