

「よやく・る野菜セット」はじまるよ～

46週（11月3回）から「やさいBOX」が「よやく・る野菜セット」に変わります。

北は青森から南は熊本まで、全国19生産者団体の野菜が、組み合わせられて届きます。

栽培期間中、化学合成農薬・化学肥料不使用で作られたそれぞれの産地の旬の野菜が届きます。

作付けを依頼し、できたものをみんなで分け合って食べる仕組みの野菜セットは、生産者にとっても私たちにとっても、将来に続く取り組みと言えます。みんなで一緒に食べ続けましょう。

100品目以上の野菜がありますが、その中のほんの一部を紹介します。



小松菜

作付け数NO.1の野菜です。とてもメジャーで馴染みのありすぎる野菜。炒めてもおひたしにしても付け合わせにしても。日持ちもしますよね。適当な大きさに切ってそのまま冷凍してお浸しにもできます。



小カブ

届いたらまず、葉っぱを切り落としてください。

葉っぱは新鮮なうちにゆがいてみじん切り。水分を絞ってから炊き立てご飯に混ぜるとおいしい。

かぶは1cmの輪切りにして油をひいたフライパンで焼きます。生姜しょうゆでどうぞ！



ビーツ

スープにしてもおいしいのですが、おすすめは塩炒め。千切りにしてよく炒めてから適量の塩のみで味付けします。

息子のお弁当にいったところ「それ、なに？紅ショウガ？」と驚かれたそうです。(笑)



チンゲン菜

ごま油に生姜やんにんにくを熱し、葉と茎に切り分けた茎の部分の先に入れ、塩を振り、葉部分を入れさっと炒めます。お好みで顆粒和だし、万能だし醤油などで味付けをしてもOK。他の青菜よりも水気が少ないのでお弁当の彩りに役立ちます。



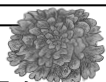
ほうれん草

キレイに洗って、紫の根元（ここに栄養あり）ギリギリまでいただきます。市販のものより味が濃く根元がしっかりしています。さっと茹でてお浸しにしたり、常夜鍋にします。常夜鍋はたっぷりのほうれん草と豚しゃぶ肉を基本に、椎茸などのきのこ類や豆腐などを合わせ、ポン酢でいただく鍋です。鍋に水と昆布を入れ、火にかける前に、酒200mlを加えます。ほうれん草は根元に切込みを入れてから洗い、豆腐、椎茸、豚肉と食べやすい大きさに切ります。薬味も用意しましょう。はじめに椎茸と豆腐を入れて軽く火を通します。さあ、食卓で常夜鍋のスタートです！



ターサイ

円盤状の大きな葉野菜。葉がギッシリしていて初めて見るとたじろぎますが、焦らず、食べたい分だけ切り分けて、水の中にしばらく浸けておくと土が落ちて調理しやすくなります。中国野菜として有名なので、熱した油ににんにくとターサイを入れさっと炒めて、味付けは酒、塩コショウだけで抗酸化作用が期待できる簡単栄養満点の一品の出来上がり。これからの季節は鍋野菜としても活躍します。お浸しやみそ汁の具としていただくと旨味が増し、とろけるように柔らかいのでおおくてもあつという間になくなります。



壬生菜

程よい辛味とほろ苦さが持ち味、京都の壬生地区で水菜の自然交雑によって生まれたと言われています。壬生菜といえば浅漬けがポピュラーかもしれませんが、サラダ、和え物、炒め物、煮物(煮すぎないでくださいね!)などなど、様々な料理でおいしくいただけます。彩りを足したい時にも、さっと洗って。本来の旬は冬、鍋料理やスープにも重宝しますね。ビタミンCやカロテンが豊富で、カリウムやカルシウムも多く含まれています。栄養価が高く、彩りも良し！何より美味しい!!おすすめの野菜です♪



ようこそ伊賀有機収穫感謝祭へ

WELCOME



会場周辺は普段自分達が野菜を栽培している畑が有ります。食べている野菜が栽培されている空気を感じていただけたらと思います。また普段なかなか直接会う事が出来ないですが、この祭りで会えることを自分達生産者も楽しみにしています。

今年も春から「気候変動による異常気象」という言葉を何度も耳にしました。毎年この言葉を聞いているので何をもって平常なのかと思います。

畑の中には毎年のように変わっていく気温の中で、少雨、暑すぎて種が発芽しない、虫の発生時期が伸びた等の気候変動の影響を感じています。

虫の害だけではなく今年はイノシシ、鹿による害も多いです。畑以外でも資材価格の上昇など自分達を取り巻く環境の変化を大いに感じています。

この自然界と自分達の世界の変化は、これからもずっと続いていくのではないのでしょうか。

会話、紙面、SNSなど交流の入れ物は変化していくかもしれませんが、自分達生産者と受け手の方との活動や野菜を通じての関係という中身は、これからもずっと変化がない事を望みます。

(伊賀有機農産供給センター 近藤)