菜園たより　2014年11月　1週（14号）

菜園 野の扉 Vegetable Field

朝ガール、来たる

10月最後の日曜日に、東京からお連れ合いと二人で来てくださった、E さん。お客様になっていただいて、10年近くになります。E さんからは、畑で「びっくり仰天！」のお話を伺いました。なんと、東京で自分たちがやっていた国産小麦と天然酵母の「エルマーのパン」という小さな店に、買いに来てくださっていたのです。もう25年ほど前のこと。偶然手に取った『おいしいから野菜料理』（2000 年　自然食通信社刊）という本で、パン屋から百姓になった私たちの話を読んで、野菜セットを申し込んでくれたそうです。そして、今は、息子の「ノラのパン」を注文してくださっているのです。

『おいしいから野菜料理』は、今年の春、増補改訂版（2000 円+税）が出ました。私たちも再度取材を受けて、登場しています。「季節に教わるレシピ」と題して、777 種の料理が載っています。冬の里芋、白菜だけで、44 種。いろいろなヒントがいっぱいです。じっくり向き合えば、我が家の新しい定番が生まれることでしょう。

里芋のユズ味噌かけ　1
里芋のうま煮　180
里芋と焼き豆腐のゴマ味噌和え　180
里芋の味噌煮　181
蒸し包子（パオズ）　182
里芋の梅煮　181
里芋と生麸（ふ）の甘酢あんかけ　181
納豆入り里芋汁　182
焼きコロッケ　181
いものこ汁　183
里芋のショウガ炒め　181
里芋ご飯　184
ベトナム風里芋スープ　183
里芋入り炊き込みご飯　184
のっぺ汁　184
里芋入りぼたもち　185
里芋の揚げ団子　181
ナオミさんの芋団子　185
ズイキとコンニャクの白和え　185
ズイキと厚揚の煮物　185
白菜　186
白菜の中華風サラダ　186
白菜と納豆のサラダ　186
白菜の前菜風サラダ　187
白菜のカツオ風味　187
白菜の香り煮　187
白菜芯の前菜　187
白菜の味噌煮　188
白菜のクリーム煮　188
白菜の煮びたし　187
丸ごとロール白菜　188
白菜の中華風うま煮　188
白菜の水煮（た）き　187
白菜の甘酢炒め　189
ロール白菜　188
温白菜の甘酢あんかけ　189
白菜と栗の炒め物　189
パッカ・カオ（白菜の炒め物）　189
豚肉団子と白菜のスープ　189
辣白菜（ラーハイツァイ）　189
酸菜（スァヌツァイ）　190
酸菜の豚肉炒め　190
酸菜のスープ　190
白菜のキムチ　191

里芋の危機

里芋に襲いかかったのは、カラスの大群。下の写真、手前一列の地上部がボロボロ。これまでも、被覆資材を破られたり、植えた玉ねぎ苗を引っこ抜かれたりと、数々の悪さをされてきましたが、これは前代未聞。近くの県道で、大狸が交通事故死していて、カラスがずい分と集まってきていたのが、きっかけのようです。

10月に入ってから、ケモノたちの動きが、活発になっています。イノシシはもとより、シカまで登場。隣町の県道でシカが車にぶつかったという数日後には、自宅と畑の中間くらいのところで、シカ3頭の目撃情報があり、とうとう里山に面したうちの畑を、横切っている足跡を発見。「イノ・シカ・カラス」そろい踏みの「野の扉」です。

地下の里芋は無事で、今年は豊作。うちでは、不作のジャガイモ代わりに、シチューやカレーに入れています。皆さまも、たくさん使ってください。

（11月3日　泰子）

菜園「野の扉」　〒369－1214　埼玉県大里郡寄居町今市228－3　伊藤 晃・泰子
TEL/FAX 048-582-3645　E－MAIL nonotobira@ybb.ne.jp
ホームサイト http://nonotobira.typepad.jp/new/　ブログ http://nonotobira.typepad.jp/blog/