

## 暑中お見舞い

1か月以上、ご無沙汰でした。日照りのあとの長雨、そして猛暑、先週の台風、と、毎度おなじみのジェットコースター的気候のなか、何とか体調を維持しつつ、何とか畑も出荷も維持できています。台風の大雨で、沼のようになっていた畑も、湿地帯くらいまで回復。雷雨で新たに足される水気と、高温で蒸発する水分の、ギッタンバッコンが続き、日中は、熱帯雨林地帯の様相です。(右の畑では、3分の1が水没。シラサギも間違えて訪れました)

皆さまも、料理がつかなくなるような季節ではありませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



## 簡単モロヘイヤ

さて、この季節に元気をくれる夏の葉物ですが、葉っぱを外すのがちと面倒、と思う方は多いかもしれません。私は、軸の下の方をまとめてざくっと切り落とすだけで、そのまま茹でてしまいます。流水で冷やして、水気を切ったら、まな板に載せて、全体をとんとんざく切りに。気になる太めの軸を、切りながらつまみ出して、もういいかな、と思ったら、細かく切って出来上がり。かつお節としょう油を混ぜて食べるのが定番ですが、夫は、生卵も入れるのが好きです。麺の友にもよいですよ。

## 夏野菜の煮つけ

東京新聞日曜版の「土井義晴の料理は楽し」7月5日付より抜粋します。言ってみれば、和風ラタトゥイユです。土井さんが使っていたのは、日本カボチャで、うちのカボチャだと煮崩れてしまいますが、それも愛嬌で。分量や種類も色々応用でやってみてください。

作り方(4人分)→ナス2本は2, 3個に筒切り、カボチャは2分の1個(300g)を8個に切り分けて、ピーマン4, 5個(170g)はまるごと、この順番に油で炒める。ミョウガ4個(70g)と煮干し4, 5本(10g)と赤唐辛子1本、水を2カップ入れて煮立たせる。ザラメか砂糖大さじ3を入れて落し蓋をして、強めの火で10分ほど煮る。しょう油を大さじ2入れて落し蓋を取って強めの火でさらに10分ほど、野菜がぐったりして煮汁にとろみがつくまで煮詰める。

## ブルーベリー園開園

寄居町鷹巣地区の「くぬぎの森広場のブルーベリー園」が、7月11日(土)に開園しました。1000本・30種以上のブルーベリーが、無農薬で栽培されています。入園料は300円で食べ放題。摘み取りしたものの持ち帰りは、100g100円です。朝6時から営業ですから、涼しいうちに入園がお勧めです。日が昇ったら、くぬぎの森の木陰で休みながら、たくさん摘んでください。県立農林公園のある県道69号深谷嵐山線沿いに、のぼり旗や看板がでています。連絡先電話は、048-582-1037(吉田)です。(7月20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

ホームページ <http://nonotobira.typepad.jp/new/> ブログ <http://nonotobira.typepad.jp/blog/>