

信州四賀 たべくら農園だより

野菜の部位と保存の話

野菜は、葉を食べるもの、根を食べるもの、つぼみを食べるもの、実を食べるものなど、ひとくりに野菜といっても種類によって様々です。

大半の植物は、種から芽を出し、葉が開き、光合成をして栄養を蓄え、花を咲かせ実を付けて、最終的には種を残し一生を終えます。例えば、葉を食べる小松菜やほうれん草、キャベツ、レタスは葉の状態での収穫をするので、それが完成型のように見えますが、畑でそのまま放置し、時期が来るとやがて花が咲き種を残します。花を咲かすのは大変にエネルギーの要ることで、葉や茎に貯めた養分が吸い取られ、栄養の抜けた葉は硬くなってしまいます。地下で育つ大根やカブは、地上に伸ばした葉で光合成をして得た栄養を根に蓄えて、太っていきます。このような根菜類も時期が来ると、根に貯めた養分を使って花を咲かせ、やがては種を残します。養分の抜けた根の部分はスジっぽく硬くなり、食用には適しません。ズッキーニやスナップエンドウは栄養をたっぷり蓄えた実ですし、茎ブロッコリーは花が咲く前のつぼみの状態です。野菜は、人が食べてみて美味しいと感じる状態で収穫されているのです。

野菜は収穫後も呼吸をし、生きています。特に有機栽培で育った野菜は元気が良く、根菜の切り口から芽が出たり、葉野菜からつぼみが伸びてくることもあります。なるべく食べ頃状態を保つには、冷蔵庫の野菜室や温度変化の少ない冷暗所で、袋や新聞紙の中で水分を保った状態にして保存するのがベストです。それに加え、部位や旬の時期を考慮すると、より効果的。葉やつぼみの野菜は横に寝かせると立ち上がろうと

してエネルギーを使うので、畑にあるのと同じ立った状態で、葉付きの根菜は葉に養分を取られるので、なるべく早めに切り離す。夏が旬の実野菜（キュウリ、ナス等）は低温が苦手なので、冷やし過ぎに注意。甘みの強い野菜は時間が経つと甘みが抜けてしまうため、なるべく早めに調理して、すぐに食べきれない分は冷凍してしまうのがオススメです。

◎ 今週の一枚 ◎



きゅうりの収穫も

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- カブ : 甘い実はカブステーキや浅漬けに。
- 大根 : 生だと辛いので、火を通すのがオススメ。葉も使えます
- キャベツ : とんがり頭のやわらか、みさきキャベツ。生食向きです
- 小松菜 : おひたしに、炒め物に、野菜ジュースにしても◎
- ズッキーニ : 厚めの輪切りで油を敷いて蒸し焼きに。塩と胡椒でどうぞ
- レタス : シャキシャキのサラダも、軽く炒めても美味しいです
- 茎ブロッコリー : 茎が美味しいブロッコリー。固めにゆで炒め物にも使えます
- スナップエンドウ : 2分位ゆでれば美味しいプリプリ食感。マヨネーズがよく合います。胡麻和えや、パスタに入れても◎

【Mのみ】

- 春菊 : おひたしにサラダに、炒め物にもいろいろ使えます
- ほうれん草 : 大きく伸びすぎましたが、まだ柔らかいほうれん草
- リーフレタス : 色合いもキレイ、もうあとすこしで春は終わり
- コリンキー : 皮付きのままワタだけ取り、薄くスライスしてサラダ、(生食カボチャ) 浅漬けに。さっと湯がいて絞って、おひたしもオススメ

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<おひたしの美味しい食べ方>>

春は葉物野菜が多い季節。今回のお届け内容欄にも「おひたし」という言葉がよく出ます。シンプルに鰹節&醤油や麺つゆを掛けて食べるのももちろん美味しいですが、ちょっと食べ応えが欲しい時にオススメのトッピングをご紹介します。

作り方：おひたしは歯ごたえ命。沸騰したお湯に塩を入れ（色止めのため）、さっとゆでたらすぐに冷水中で急冷します。水気を絞って一口サイズに切って器に盛り、



- ①鰹節+ゴマに醤油を垂らして数分味をしみこませたものをのせる
- ②揚げ玉を散らして、ポン酢を掛ける（お好みでマヨネーズも◎）
- ③油を敷いたフライパンでパン粉を炒って、色が変わったら塩故障で味付け。みじん切りにしたゆで卵と一緒に掛けると洋風温野菜に