



あっちの話

長野
から

タマネギが霜で浮いたら足で踏む

渡邊健紀

佐久穂町大石地区は標高1000mの山間地。雪は少ない集落ですが、冬はマイナス15度になる日もあります。秋に植えたタマネギは、霜で浮き上がって根がむき出しになり、その後の生長が遅くなったり、枯れてしまったりするそうです。

「霜対策にはタマネギ踏みが一番」というのは、野沢菜と自家用タマネギなどをつくる島崎規子^{のりこ}さん。12月と2月の2回、追肥をしながら霜で浮いたタマネギの株元を足で踏んで歩くのだそうです。すると、浮き上がった根が土の中に戻り、その後の生育も順調にいくといえます。島崎さんがタマネギ踏みを始めたのは今から15年前。根がむき出しになって枯れるタマネギが多く悩んでいたところ、近所の農家が「この地域では昔から、冬にタマネギ踏みをするもの

だ」と教えてくれたのがきっかけ。以来、毎年欠かさずやっているそうです。





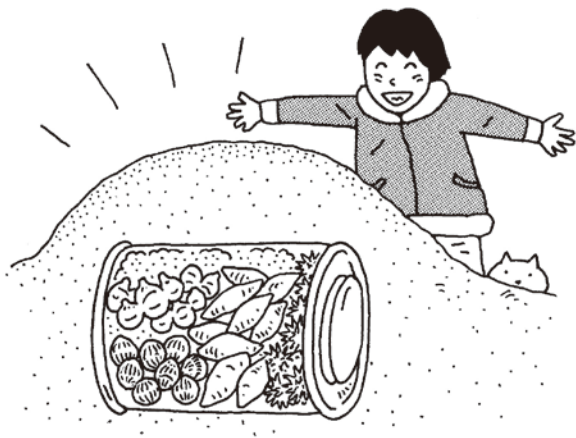
埼玉
から

モミガラの中の種イモの越冬に成功

岩越敬博

生まれの野菜は越冬が難しく、腐らせてしまつ

サツマイモやサトイモ、シヨウガなどの南国



たという話はよく聞きます。東松山市で有機農業に取り組む島田奈々子さんも、これらの種イモの冬越しに苦労してきました。倉庫や家の中で貯蔵してもダメで、春には腐っていました。

2年前、米の収穫が終わって山になったモミガラをふと見た島田さん。「モミガラで満たした保米缶に種イモを入れて、この山の中に突っ込んでみたらどうだろう?」と思いやってみたところ、見事成功。昨年もうまくいきました。

ポイントは、保米缶を横に寝かせた状態でモミガラの山に突っ込むこと。縦に置くよりも保米缶がモミガラの山にすっぽり埋まるし、フタの部分から雨が浸入して種イモを腐らせることもあります。また、保米缶のフタ付近にはクリのイガを入れてネズミ対策もしています。



山
から

プチヴェールの外葉ペーストが直売所で人気

佐藤嗣高

入善町^{にゅうぜん}にプチの会というプチヴェールを栽培するグループがあり、野菜ソムリエの資格を持つ寺田晴美さんもそのメンバーの一人です。

プチヴェールはわき芽を食べる野菜ですが、

寺田さんは葉かきして捨てていた外葉に注目。ケールと芽キャベツを掛け合わせた野菜だから、外葉も食べられるのではと思い、湯がいて試食したところ、甘くておいしい。カレーに入れたり、パスタソースやスムージーにしても絶品なので、4年前からペースト状にした外葉を直売所で販売しています。300g入り400円でもよく売れるそうです。

ペーストの作り方は、ざく切りにした外葉を塩水で茹でてからジューサーに入れ、ジューサーが回るくらいの茹で汁を加えて攪拌すれば完成。真空パックして冷凍した荷姿で販売します。

カルシウム、カロテン、ビタミンEなどの栄養価が高いことで有名なプチヴェールですが、なんとわき芽よりも外葉のほうが栄養価が高いそうです。





森
から

お年寄りも安心の豆腐もち

「豆腐もち」がお年寄りに好評というのは、サ
ービス付き高齢者住宅で働くかたわら、自家用
野菜づくりを手伝う弘前市の鹿内滋子さん。仕
事でお年寄りに食事を出すことが多い鹿内さん
によると、ふつうのもちはのどに詰まらせる危
険があるため、施設では提供できないとのこ
と。しかし豆腐もちなら、粘りが少なく噛み切
りやすいので、お年寄りでものどに詰まらせる
ことはないそうです。

材料は、もち米の粉である白玉粉一袋（30
0g）に対して絹ごし豆腐を一丁。水は加え
ず、絹ごし豆腐の水分だけで耳たぶくらいの硬
さにこねます。あとは白玉と同じように茹で上
げればOK。豆腐が入ることで、白玉よりも粘
りません。普通のもちと同じように、雑煮に入
れたり、きなこ糖蜜をかけたたりして、とって

もおいしく食べられます。

お子さんに豆腐嫌いを克服させるために作っ
たのが始まりだったという鹿内さんの豆腐も
ち。今ではお年寄りたちの定番おやつとして人
気になっています。

樋口維史





岐阜
から

絶品、熟柿じゆくしの寒天寄せ

阿部智也

好き嫌いが分かれる熟柿を、誰でも食べられる絶品デザートに変身させるのは、恵那市山岡



町の熊谷利江くまがわたしえさん。熟柿（品種は富士柿）を地域特産の糸寒天で固めるだけですが、熊谷家の正月の定番料理として人気だそうです。

作り方はまず、糸寒天一つかみを約1ℓの熱湯に溶かし、15分ほど煮詰めます。次に皮をむいてタネを取り除いた熟柿3個をミキサーで攪拌。これを少し冷ました寒天液に混ぜ、器に注いで冷ませば完成です。

作り始めたきっかけは8年前。枝が取れて干せなくなった渋柿を捨てるのがもったいなく思い、発泡スチロール箱に入れて熟柿にしたのですが、家族は誰も食べません。寒天状にしたらドロツとした食感がなくなって食べやすいのではないかと試してみたところ、家族からも親戚からも大好評だったそうです。