

金浦の自然と共生シリーズ ③

「秋みつけ」と言わずとも深まりゆく秋を満喫できるのは田舎暮らし冥利に尽きる。野山・畑に咲く花数あれど、やはり実のなる草花や食せる野菜がいい。田舎なら珍しくも何ともないが幾つか紹介してみたい。



シソは中国経由で縄文時代に伝えられ、室町時代から栽培されるようになる。**【青紫蘇】**は、天ぷらや薬味、刺身のつまに添えられる。**【赤紫蘇】**は、梅干しの色づけや乾燥させたふりかけが一般的である。シソの実の香りがする佃煮は、プチプチした食感が食欲をそそります。



【キクイモ】 野菜の王様と言われている。ゆでて食べたり味噌汁やスープの具に使用されている。葉っぱだけでなく、茎も美味しい。独特のぬめりがあるってネバネバする食感には好き嫌いがあるかも知れない。9月も過ぎると背丈は1メートルを超え黄色い花を付け長く咲いている。

中華料理にも使います



()

【紫式部】 シソ

科の落葉低木。日本各地の林などに自生。果実が美しいので観賞用に栽培される。種や押木で増やせる。



別名は曼珠沙



()



1m 以上

【へびうり】 明治末期に観賞用として持ち込まれ、最近では栄養価の高さや効能が注目されている。調理法はベークン炒め・ピリ辛ごま炒め・カレー粉炒め等。花言葉は「変化を恐れない」。種を採取していますのでご希望があれば。四月下旬～五月に種蒔きをする。