

余すところなく100%食す

自家制裁培の野菜を配って喜んでもらい、栽培冥利に尽きると言う記事は前号で触れたので、今回は少し重複すると思うが、野菜の全てを食べきるということは、「食べ物に感謝する・勿体ない精神」に通じるものである。その幾つかを紹介してみたい。



野菜を生でかじっていた幼少の頃を思いだすが、区内の年配者宅では人参や大根の皮を剥いたらその皮を捨てずに、天日で干して食用にされている。お味のほうは……。ブロックと網戸で簡易干し台も簡単でいい。

区の総会や老人会の集会で食事をするとき、必ずと言っていいほど手作りの漬物が出される。これも楽しみの一つである。きゅうりやゴーヤは定番である。メモしたレシピを以下に記した。

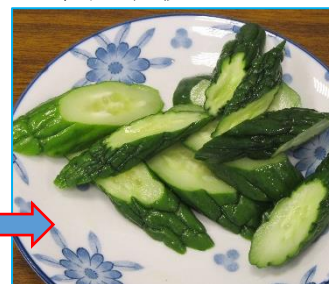
きゅうりの醤油漬

①きゅうり1kgを輪切りにして塩30gをふり、ザルに広げて半日陰干しにする。②漬け汁は調味料(醤油300ml・酒300ml・みりん250ml・砂糖100~150ml・生姜千切り2片分)を合わせて沸騰させてから、火を止める。③漬け汁が熱いうちに、①のきゅうりを加えて冷ます。冷めたらきゅうりを引き上げ、煮汁のみ沸騰させる。以上の作業を合計4回繰り返す。4回目に生姜の千切りを加える。



即席・麴漬

きゅうり400gを切り塩8gをまぶしてきゅうりと同量の重しをして2日間冷蔵庫で漬ける。低温乾燥麴カップ1をほぐしてボウルに入れ、湯カップ1を注いで掻き混ぜ、ラップで覆い毛布などに包み一晩置いて発酵させる。両方を混ぜ合わせて、軽く重しをして5時間程度で食べられる。冷蔵庫保存は5日程度。



ゴーヤの佃煮



菜花は、品種改良された野菜で店頭にも並び、さっと湯がいて酢味噌で食べると春の味がする。菜の花はアブラナ科の総称であるが、例年ならトウが立ち花のつぼみが付き始めると、引き抜いて処分するところを、食べたら美味しいと、これも年配の女性に教えてもらった。浅漬けがいいということだったので試してみた。

かぶら・チンゲンサイ・大阪菜・水菜・白菜・大根・ターサイなどのつぼみを積み、軽く塩揉みして浅漬けの素を注ぎ、揉んでから冷蔵庫に保管。翌朝には食べられる。冬野菜は捨てる場所がない。

