

我が家の菜園便り

夏野菜編 No.1

同窓会会員：寺村 紀美夫

投稿日：平成27年6月29日

私の趣味の1つに家庭菜園があります、我が家の狭い庭の片隅の菜園(プランター含む)ですが、四季の移り変わりでの野菜作りが楽しみです。

その野菜を育てている状態を恥ずかしながらお伝えいたしますのでご覧ください。今回は5月に種を蒔いたり苗を植えたりして育てている夏野菜編です。

1. ズキーニ

ズキーニは最近スーパーや八百屋に普通に並べられるようになりポピュラーになりましたが、昔は珍しい野菜でした。ズッキーニは、メキシコ原産のウリ科の植物です。イタリアなどで細長い形状のものが改良され料理に使われるようになったようです。実の大きさは100g～数kgになる場合もあります。基本的に若い未熟果を食べます。右の写真は我が家のズキーニです、種をポットに撒いて発芽させてからこの丸プランターに植え替えたものです。地植えに2本、丸プランターに3本植えています。3～5日間に1本程度採取しています。



ズキーニの主な料理

焼く・・・薄くスライスし、さっと茹でてバターやオリーブオイルと絡めるだけでもおいしく食べられます。歯触り残る程度に、焼き過ぎない事がポイント

ズッキーニのトマトソースパスタ揚げる・・・油との相性がいいので、フライや天ぷらなど揚げ物にも向いています。かぼちゃと同じと思って良いです。

詰め物の器として・・・ズッキーニの中をくりぬいて、詰め物をしてオーブンで焼いたり、揚げたりすることもできます

煮物・・・煮物にも使えます。また、味噌汁の具にしても美味しい。洋食フェアリー・テイル、フレーテルとミニベルとズッキーニ、ベーコンのソテーでは、トマトで煮たカポナータやラダトイユが有名。パスタのソースにもなります。

ピクルスに・・・生のまま酢漬けにして、ピクルスにしても美味しい

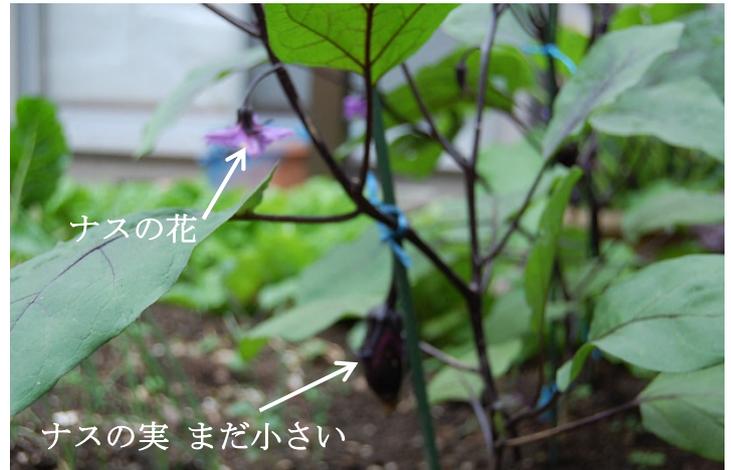
我が家では焼いたり味噌汁の具やとして食べています。

ビタミンCとカリウムが豊富なので、美容にはいい効果が期待できそうです。

皆さまも食してみてもいいですか。

2. ナス

右の写真は夏野菜の定番のナスです、わが菜園には10本程度のナス苗を植えています。まだ実が付くのが数本なので2日～3日間で1個程度採取する程度です、紫色のかわいい花が沢山咲いているので盛夏になれば毎日2～3個程度採れるはず。ナスは管理を良くすると10月ごろまで実が採れるようです。原産地はインド。日当たりのよい、有機質の豊富な土壌が大好きで乾燥が嫌いらしいので盛夏には乾燥させないように管理が大変です。ナスを食べると利尿作用で体のむくみを取ったり、口内炎に効果があるともいわれていて、また低カロリーだからダイエットには、もってこいの野菜だそうです。



諺に：あきなすはよめにくわすな がありますが、その

【意味】 秋茄子は嫁に食わすなどは、おいしい秋のなすは、もったいないから嫁には食べさせるなという姑の嫁いびりの言葉。

また、反対に、なすは体を冷やす、あるいは種が少ないので子供ができないといけないから、嫁には食べさせるなという嫁を大切に思う言葉。

姑が嫁をいびる、あるいは大切にす、二つの意味がある言葉。

だそうです。皆さまはどう思いますか？ とにかくナスはどんな料理にしてもおいしく食すことができます。

ナス料理のレシピは以下をご覧ください↓

<http://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/0073>

3. キュウリ



左の写真は我が家のキュウリです、わが菜園には10本程度のキュウリ苗を植えています。現在略毎日1～2本を採取できます、取れたてのキュウリを毎日食べられるのは至福です。しかしキュウリを管理するのは並大抵ではないのです、病害虫にやられたり土壌の乾燥にも弱いために毎朝晩によく見渡し病気になるか害虫ないないかの管理をしたり水撒きして手間暇を欠かせません。特にウドンコ病で全滅することがあります、そのため夏季の途中で新キュウリ苗

に植え替えを用意しています。数個の新ポットに種まきして苗を育てるようにしています。

キュウリを食してもキュウリに含まれている水分量は、90パーセント以上で、その他に、含まれている栄養価は、・ビタミンC・カリウム・カロチンとなっており、その他に目立った栄養価が無いそうです。

栄養価は非常に低いですが、歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、そして水分を多く含むことから暑い日に水分補給に欠かせないものです。ナスとキュウリは子供のころのおふくろの味ぬか漬けが一番美味しい思いがあります学校から帰るとぬか漬けがおやつでした。現在はぬか床がある家は昔と比べて少なくなったのかと思います、ぬか漬けは簡単にスーパー等の店で手に入るようになりましたからね。

キュウリ料理のレシピは以下をご覧ください↓

<http://cookpad.com/search/%E3%81%8D%E3%82%85%E3%81%86%E3%82%8A>

4. ミニトマト

右の写真がミニトマトです、現在は略毎日2～5個採れます、赤くなったミニトマトは甘酸っぱく美味しいものです、全てプランターに植えています、当初ホームセンターで苗を4本購入して育ててから脇芽を取りその脇芽を他のプランターに挿し木して増やし合計14本になっています。梅雨時期は挿し木に良い季節です。孫が夏休み中に泊まりに来るので毎朝孫と一緒に実を採って朝食で食べるのが楽しみです。



以前通常の大きさのトマトを作りましたが雨に当たると割れて腐ってだめになったことから今はもっぱらミニトマト一本にしています。

トマト料理のレシピは以下をご覧ください↓

<http://www.kagome.co.jp/recipe/search/>

今回の便りが3ページとなりましたのでここまでとします。次回に他の野菜を記載します。

その他の夏季の野菜は以下の種類を育てています（順不同）。

イチゴ（現在まだ花や実が付いています）、インゲン、3尺ササゲ、ジャガイモ（今花が咲いている）、夏菜（フダンソウ）、リーフレタス（チマサンチュ、サニーレタス）、小松菜、空芯菜、オカヒジキ（孫の大好物）、ツルムラサキ、枝豆、シシトウ、モロヘイヤ、バジル、紫蘇、明日葉等です。狭い菜園にて多品種少量生育で苦心しています。

では次回またお会いしましょう。