「三徳の家庭菜園」 ㉙

【シカクマメ】～秋に沢山採れる熱帯原産の若莢マメ～

シカクマメは、熱帯のアフリカ東部または東南アジアを原産地とする高温・短日性のマメ科植物で、主に若い莢を野菜として利用します。シカクマメの名は、実が入った莢の断面がヒダ（翼片）の付いた四角形をしていることに由来し、英名では winged bean（翼豆）と呼ばれています。

寒さには弱くて生育には 15℃以上の気温が必要なため、５月下旬以降に鉢育苗して６月に本圃に植え付けるのが良いでしょう。家庭菜園用ならば、株間を 40㎝程とった棚作りか垣根仕立てで数株を作っておく程度で、十分量の莢が収穫できます。

最近の市販品種でも短日性が残っており、夏には茎葉はよく茂りますがスムーズに次の開花・結実へと進むのは晩夏の頃から。そのため、９月から 10 月にかけてが収穫最盛期となり 11 月頃まで収穫できます。収穫は、開花後 10 日前後で長さ 12㎝程度の若い莢が美味しく、採り遅れた大きな莢は硬いので収穫期には気を付けて下さい。この若い莢は、美しい浅緑色で食味に癖がなく、熱湯を潜らせてサラダや和え物にしたり、煮物の付け合わせに容易に利用できます。また、唐揚げや天ぷらとしても美味しく、カレーやシチューの煮込みにもよく合います。若莢には抗酸化作用が強いカロテンやビタミンＣの他、タンパク質や脂質も含んでいます。青紫色をした可憐な花もエディブルフラワーとして楽しむこともできます。シカクマメは、病害虫も少なくて栽培は簡単ですので、家庭菜園に取り入れて欲しい野菜の一つです。

福岡県農業大学校　　非常勤講師　林　三徳

●シカクマメの若莢と可憐な花
＊長さ 12cm 前後の若莢が最も美味しい。

●９月に入って収穫最盛期のシカクマメ
＊蔓がよく伸びるので２m程の支柱を立てて誘引したが良い。

知って得する郷土の食文化 ⑮　秋の味覚　新米

米は中国・インド・インドネシアなどアジアで多く生産されています。日本では粒形は円粒で加熱時の粘弾性（粘り）が大きいジャポニカ種が多く作られています。米は食料として重要であり長期に保存することが出来ることから、米の字を分解して八十八を米寿などと読み、長生きのお祝いの言葉に使われています。米はうるち米と、もち米に分類されます。秋は新米の季節、そこで美味しいおこわとおはぎをご紹介します。

＊まぜおこわ

■材料　もち米 7.5 合・うるち米 2.5 合、白だし 75cc、砂糖大さじ２、だし汁 100cc、みりん 50cc、干し椎茸６枚、鶏もも肉 300g、ゴボウ 100g、タケノコ 300g、ニンジン 100g

■作り方　①前の晩にもち米とうるち米を混ぜ合わせて洗い一晩水に浸けておく。蒸す 30 分前にザルにあげ水を切る。②水でもどしたシイタケは２～３ミリに切り、鶏肉は小さく切る。ゴボウはササガキにする。タケノコは小口切り、ニンジンは５ミリぐらいの角切りにして塩ゆでしておく。③シイタケ・鶏肉・ゴボウ・タケノコを白だし・砂糖・出し汁・みりんで煮る。④蒸し器の鍋にたっぷりの水を入れ沸騰したら、蒸し器に布を敷き米を入れて蒸す。⑤もち米が透明になったらボールに取りだし、ニンジンと煮た具材を汁ごと混ぜ冷ます。（具を煮る時、汁がなくなったらだし汁を加える）⑥冷めたら再び蒸し器に入れて蒸す。＊栗を入れても秋の味覚が楽しめます。栗を入れる時は別鍋で煮て具材と一緒にまぜて蒸す。

＊おはぎ

■材料　小豆 300g、砂糖 300g、もち米２合、うるち米１合

■作り方　①小豆は一晩水に浸け、軟らかく煮る。②煮た鍋に水を静かに入れ、水が透明に近くなるまで注ぎ、ザルに布を敷き小豆をこし、しっかり絞る。③鍋に絞った小豆を入れ、砂糖を混ぜて火にかけ、ゆっくり練り餡子にする。④もち米をうるち米を混ぜたものを炊飯器に入れ３合のメモリに合わせて普通に炊く。⑤ふつうに炊けたら半つきにし、手を塩水で濡らし、ご飯を丸めて餡子で包む。

＊きな粉・黒ゴマ・青のり等で包んでも美味しい。この場合は餡子をご飯で包み、周りにきな粉などを付ける。＊余談ですが、私の祖父は塩餡のおはぎが大好きでした。

郷土料理研究家　樋口　愛子（八女市）

ベターホームの楽しい cookinng

きのこのおかか煮

新ベターホームのお料理一年生【レギュラー版】1,512円（税込）本は２冊まで送料 200 円。３冊以上は送料無料でお届けします。

NEW

材料（４人分）

えのきだけ……１袋（100g）
しめじ……１パック（100g）
けずりかつお……１パック（5g）
A　みりん……大さじ２
　　酒……大さじ２
　　しょうゆ……大さじ１と1/2

作り方

① えのきだけは根元を切り、長さを半分にしてほぐす。しめじも根元を切り落とし、長ければ、半分に切ってほぐす。
② 鍋に①とけずりかつお、Ａを入れて、３～４分煮る。

温めたとうふにのせたり、はくさいとさっと煮てもおいしい！

●カタログのご請求、お問合せはこちら
ベターホーム協会　〒810-0001　福岡市中央区天神２－１３－１７
☎092-714-2411FAX092-711-7830　ＵＲＬ http://www.betterhome.jp

「水田ミニバスケットボール大会」開催

今大会は水田ミニバスケットボールクラブ保護者会の主催で、今年で６回目を迎えました。筑後地区を中心に小学生男子の１２チームが出場。暑さの中、果敢なドリブルで相手コートに攻め込み、次々にシュートが決まっていました。日頃の練習の成果が発揮された大会となりました。

【Ａパート】優勝 / ツインスターズ・準優勝 / 長門石スーパーモンキーズ・敢闘賞 / 勧興クラブ、西国分クラブ、みやまスピリッツ、西与賀クラブ

【Ｂパート】優勝 / 鳥栖クラブ・準優勝 / 武雄クラブ・敢闘賞 / 笹原ブルー・ビー、水田クラブ、六合クラブ、広川ロケッツＭＢＣ

【優秀選手賞】堀江昌平くん（長門石）大蔵黎くん（西国分）緒方そうたくん（鳥栖）小林裕司くん（勧興）北川征一郎くん（武雄）兵働海斗くん（西与賀）山下源太くん（笹原）平河凛久くん（六合）大津裕暉くん（ツイン）益田泰成くん（みやま）中村源太くん（広川）中村太優くん（水田）

10月の道の駅たちばな

水田ミニバスケットボールクラブでは部員を募集しています。

練習日時　毎週月・水・金曜日　午後５：３０～７：３０
練習場所　水田小学校体育館
対　　象　水田小学校、古島小学校、下妻小学校、水洗小学校、二川小学校、古川小学校の１年生～６年生

是非、見学・体験入部にお越しください。
（問い合わせ先）　中村　090-4986-631

◆秋の園遊会 ―華麗なるフランス・バロックの宴―

出演　江崎浩司（リコーダー／バロック・オーボエ／作編曲＆脚本）宮崎容子（バロック・ヴァイオリン）高群輝夫（バロック・チェロ）水永牧子（チェンバロ）

日時　10月31日（土）
開演　14時・開場13時30分
会場　おりなす八女　ハーモニーホール

入場料（全席自由）
一　般　2，０００円
高生以下　1，０００円

■読者プレゼント
ペア５組（10名）の方へ。希望の方は住所、氏名、明記の上（株）東兄弟へハガキで応募下さい。10月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。