

### 「三徳の家庭菜園」 ③①

【スナップエンドウ】～爽やかな早春の味わい～

エンドウは、中央アジアから中近東を原産地とするマメ科の野菜で、サヤを食べるサヤエンドウと、サヤの中の未熟豆を食べる実エンドウ（グリーンピース）、それにサヤと未熟豆を食べるスナップエンドウの3タイプがあります。この中で、スナップエンドウは、アメリカで作られて我が国へは1970年代以降に出回った比較的新しい野菜です。

サヤエンドウのシャキシャキ感とグリーンピースが持つ未熟な豆の甘みと一緒に味わうことができ、未熟豆が大きくなってもサヤは硬くならず柔らかいので、サヤごとそのまま食べることができるのが特徴。美味しいだけでなく、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、それに食物繊維も豊富に含む栄養のバランスも良い野菜と言えます。

このスナップエンドウは、生育適温が15～20℃と冷涼な気候を好み、高温は苦手ですが、低温には強くて-5℃位まで耐えることが出来ます。そのため、栽培は10月下旬から11月上旬の時期に播種し、一定の大きさで冬越しをさせます。エンドウの茎は中空で弱いため、そのまま放置しておくとも枯らしなどの強い風で株元から折れてしまいます。

そこでポイントになるのが、蔓が伸び始めたら行う立て上げ。立て上げの方法は色々あります。まず、1.8mほどのしっかりした支柱を立て、それに蔓が絡みつきやすい笹か誘引ネットを設置します。プラスチックひもを横に2～3段取り付けるのも良いでしょう。

しっかり、強風に耐えられる株に仕立て終わると、爽やかな早春の味わいを待つだけになります。



●誘引用のネットを使った立て上げ。蔓が伸び始めたら立て上げを始める。

●適期収穫のスナップエンドウ  
\*緑のサヤが膨らんできた頃が収穫の適期。

福岡県農業大学校 非常勤講師 林 三徳

### 知って得する郷土の食文化 ⑩ 葱(ネギ)

古名では冬葱や「紀」と言い、ヒトモジグサとも表されています。ネギは薬味として冬は鍋料理にも欠かせない食材です。ネギの種類も根深ネギ、分葱(ワケギ)・浅葱(アサツキ)・万能ネギ・九条ネギなどの名前と呼ばれ、東北では根深ネギ(白ネギ・長ネギ)、西日本では葉ネギをネギと言われています。薬効としてはビタミンCと共に抗菌・抗カビ作用がある硫化アリル・発汗作用などで体を温める効果があるアリシンが多く含まれていることから風邪に良いとされています。また、アリチアミンはビタミンB1の吸収を助けるといわれています。



#### \*ネギと餅のおやき

■材料 ネギ1/2、小餅2個、ベーコン2枚、卵1個、サラダ油大1、砂糖小2、塩小1/2

■作り方 ①ネギとベーコンは小口切りにし、餅は薄切りにする。②フライパンに油を入れ、ネギとベーコンと餅を入れ平らにする。③餅が柔らかくなってきたら醤油を5～6滴垂らし、溶いた卵に砂糖・塩を混ぜて餅の上に流し入れ、卵が半熟になったら出来上がり。

#### \*白菜とネギの炒め物

■材料 ネギ1/2、白菜2枚、生姜1カケ、ごま油大1、そばつゆ少々

■作り方 ①ネギは4～5cmの斜め切り、白菜は葉と茎に分け、茎は縦半分に切り、葉と茎どちらも3cmぐらいの斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。②フライパンにごま油を入れ、生姜とネギと白菜を炒める。火が通ってきたらそばつゆを適宜ふりかける。

#### \*ネギのぬた

■材料 ネギ1/2把、酢みそ少々

■作り方 ①ネギを茹で4～5cmに切り絞しておく。②酢みそを作り葱の上にかける。

\*和えても美味しいし、ゆでたイカを混ぜると尚美味しい。

郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)

### 花がくれるチカラ

「花は好きですか？嫌いですか？」私はこんな質問をすることがあります。大半の人は「嫌いではない」と答えてくれます。なぜ嫌いではないのか。一つは体の中に入らない、一つは形として残らない、そんなところかなと思います。想いがたくさんつまった花、誰かにプレゼントした花、何気なく衝動買いした花、いろんな想いをもちた花たちがいます。そんな花たちはいろんなところで引っ張りだこです。人生の節目、出産、誕生日、成人、就職、結婚、入退院、簡単に思いつくだけでこんなにあります。この中で自分では見ることができない場面が二度あります。産まれた時と人生の最後です。さて、結婚式を演出する花をイメージして下さい。今では季節に左右される花はほとんどありません。冬に向日葵が普通に手に入ります。紫陽花なんて一年中準備できます。時期ではないお花を飾ることができ、みんなをハッピーにしてくれます。式が終れば皆さん今日の思い出と一緒にお気に入りの花を持ち帰ります。春が近づきこれから梅や桜や菜の花など季節の花が咲き始めます。こんな花たちを見て、私たちは癒されたり、幸せな気持ちになっているのです。ちなみに向日葵の花言葉は「あなただけを見つめます」。私たちの生活に「花のチカラ」が溢れることを願っています。



フーリストしはら 紫原 誉人

### ベターホームの楽しいcooking

#### 牛バラ肉とだいこんの煮もの

★新刊★  
ひとり分の和食  
¥1,080(税込)  
好評発売中



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。

#### 材料(4人分)

- 牛バラ肉(焼き肉用)..... 300g
- だいこん..... 1/3本(300g)
- にんじん..... 1本(200g)
- ねぎ..... 1本
- にんにく..... 1片(10g)
- しょうが..... 1かけ(10g)
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ2
- A 酒..... 大さじ1
- みそ..... 小さじ1
- 豆板醤(トーバンジャン)..... 小さじ1
- サラダ油..... 大さじ1と1/2

#### 作り方

- ①だいこんとにんじんは、ひと口大の乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。にんにく、しょうがは薄切りにする。
- ②牛肉はひと口大に切る。Aは合わせる。
- ③厚手の鍋に油を温め、弱火でにんにく、しょうがをいためる。香りが出たら、ねぎを加え、強火で焼き色がつくまでいためる。
- ④牛肉を加えていため、色が変わったらAを加える。煮ついたら、火を止める。
- ⑤だいこんとにんじんを加え、水カップ2(材料外)を加えて火をつける。沸とうしたらアクをとり、落としぶたをして、鍋のふたをずらしてのせる。弱火にし、時々混ぜながら、途中で水分が足りなくなったら水をたして約40分、汁気がほとんどなくなるまで煮る。

●ベターホームの本のお申込みは、電話、FAX、インターネットで受付中。  
☎092-714-2411 FAX092-711-7830 URL <http://www.betterhome.jp>

【台付蓋付花瓶】  
デザインはウジェーヌ・ルソー、パリ制作。アンペール兄弟、クリシイ台と蓋。パニエ兄弟商会エスクリエド・クリスタルパリ  
1885-1889年頃  
デュッセルドルフ美術館所蔵  
©Museum Kunstpalast Düsseldorf, Foto:Studio Fuis-ARTOTHEK

会期 2月11日(木・祝)  
3月27日(日)  
会場 福岡市博物館  
観覧料 一般1300円(1100円) 高大生800円(600円) 小中生500円(300円)  
( )内は前売

ヨーロッパ随一のガラスコレクションで知られるドイツ・デュッセルドルフ美術館。本展ではウジェーヌ・ルソー、エルネスト・レヴェイエなど、パリのガラス工芸家たちの作品や、独特の生命観のある作風を開花させたエミール・ガレをはじめ、ドーム兄弟やミュレル兄弟、ポール・ニコラな

【デュッセルドルフ美術館所蔵「アール・ヌーヴォーのガラス」】



■読者プレゼント  
ペア5組(10名)の方へ。希望の方は住所、氏名及びイベント名(明記の上)を東兄弟へハガキで応募下さい。2月8日締め切り、希望者多数の場合は抽選により発表とします。



日時 3月13日(日)  
開演15時  
会場 おりなす八女  
入場料 全席指定  
A席3500円  
S席3000円  
問合わせ おりなす八女  
☎221-5332

どのアルザス・ロレーヌ地方で生み出された作品か、初めてまとまった形で紹介されます。  
【川井郁子ヴァイオリンリサイタル】  
ヴァイオリンの女神が奏でる情熱の名曲集  
300年の時を経て輝き続けるストラディバリウス

国道の駅たちばな  
11周年 誕生祭  
2月11日+14日  
さげもん  
2月11日+14日

11 12 13 14

27 28 長崎県立美術館