

「三徳の家庭菜園」 36

【カリフラワー】〜和洋中のいずれの料理にも合う戦後生まれの野菜〜

カリフラワーは、アブラナ科のケールやキャベツの仲間、茎頂の肥大した白色花蕾を利用する地中海原産の野菜です。日本で栽培が一般化したのは第二次世界大戦後からで、美しい白色の花蕾には、各種ビタミンとミネラル類や植物繊維を多く含み、甘味もあります。ややアクがあるため茹でると、コリコリと独特の食感が出て和洋中のいずれの料理にも向きます。

冷涼な気候を好み、ある程度の大きさの苗に成ってから低温により花芽分化を起こすため、春まきと夏まきがある中で、7月中下旬〜8月中旬に種子をまいて11月中旬から収穫する夏まきが一般的です。花蕾が緑色のブロッコリーとは極めて近縁のため、種まきから育苗、栽培法などもほぼ同じですが、ブロッコリーよりも植え付けから収穫に至るまでの日数が70〜90日とやや長くなります。なお、収穫が早い早生種の株間は40cm程が良いが、中晩生種は45cm以上の株間が必要です。大きな花蕾を収穫するには、定植後に土寄せと追肥を2回ほど行って大株に仕上げてください。

カリフラワーは白色の花蕾ですが、最近では、花蕾がオレンジ色や紫色をした有色品種が育成されており、栽培や料理に色彩を楽しむこともできます。



●収穫が近づいたカリフラワー花蕾 (花蕾の直径が6〜7cmに肥大した頃、外葉を束ねて紐で結び、純白の花蕾品質を収穫まで保ちます)。

福岡県農業大学校 嘱託 林 三徳

花蕾が直径6〜7cmになった頃、外葉で花蕾を包んで紐で結び、花蕾が直射日光で黄ばんだり、降霜で傷んだりするのを防ぎます。その後、花蕾の直径が15cm程度に肥大し、固く締まって来た頃に収穫します。

ベターホームの楽しいcooking

とり肉のケチャップマリネ



忙しくても作れる！ 料理教室の先生のアイデアおかず ¥1,296(税込)



材料(4人分)

- とりもも肉 2枚(400g)
A 塩 小さじ1/3
酒 大さじ1/2
グリーンアスパラガス 1束(100g)
かぼちゃ 150g
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
B トマトケチャップ 大さじ4
水 カップ3/4(150ml)

作り方

- ① とり肉は身の厚いところは切り開き、Aで下味をつける。
② アスパラガスは、かたいところは皮をむく。かぼちゃは5mm厚さに切る。
③ Bを鍋に合わせて、ひと煮立ちさせる。パットや保存容器に移し入れる。
④ グリルで①、②をそれぞれ焼く。肉は皮側を上にして入れ、よい焼き色がつくまで、両面を6〜7分ずつ焼く。アスパラガスとかぼちゃは、両面を3〜4分ずつ焼く。
⑤ 肉は1枚を8等分に切って、③につける。アスパラガスはひと口大に切って、かぼちゃとともに③につける。20分くらいおくと、おいしく食べられる。

グリルで肉や野菜を焼くときは、先に切ってしまうと、網から落ちて焼きにくいので、大きいまま焼くのがコツです。

●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 恒松ビル3階 ☎ 092-714-2411 FAX092-711-7830 URL http://www.betterhome.jp

八女茶で健康 第19回

彼は「急須男子」

私は、先日、ある煎茶道の初茶会に出席しました。掛け軸や盛りもの、茶器等を拝見し、茶席に入り、おいしい大福茶を頂きました。

この日は、初茶会に加えて原島政司氏(55才)の煎茶道師範披露がありました。矢部村から八女市の柳島まで毎週通い続けること6年で師範免状を取得されました。

彼は、八女茶の生産者でお茶づくりに情熱を持っており、福岡県茶品評会で3度の農林水産大臣賞を受賞しています。このとき奥様も同席されており、興味深い「急須男子」のお話を聞きました。



原島氏 煎茶道師範披露のお手前

家族は、そういう男子が好きです。彼は、生産の喜びはもちろん、日本文化や心の癒しを得ながら生活できることに感謝しています。

八女茶産地は高級茶産地として有名になっておりますが、「急須男子」の文化も日本中には是非普及定着させたいものです。

福岡県茶生産組合連合会 事務局長 仁田原寿一

「急須男子」は、ご飯の後片付けが大方済んだ頃や、ちょっとお茶がほしくなった時に、自ら進んでお茶を淹れる男子を言います。この男子は、急須や茶碗、お茶に少しこだわりを持っていて、何気なくいつもお茶を淹れてくれます。

人形劇団ひとみ座公演 世代をこえて楽しめる大江戸人形喜劇 弥次さん喜多さん「トンちんかん道中」公演
日時 2月12日(日) 開演14時 会場 おりなす八女
入場料 一般1500円 高校生以下800円 親子ペア購入2000円(全席指定) NHK人気番組「ひよっこりひよたん島」を演じた「ひとみ座」公演です。

道の駅たちばな 12周年 誕生祭 2月18日-26日
さげもん 11日 12日
10円舞台
18日 19日 生産者対面販売
25日 26日 長崎県新上五島町 物産展



■ペア5組(10名)の方へ招待券プレゼント

ご希望の方は氏名・住所・TEL・「人形劇」と明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。2月5日締め切り。応募多数の時は抽選により。招待券の発送をもって発表とします。

【ひろかわ俳句会】
累々と枯れ草続く河川敷
売り出しの旗なき倒す師走風
大根のスポツと抜ける日和かな
母の笑み菩薩顔なり師走入り
毀たれし国境石や冬ざるる
一筆の金の太文字年暮るる
野佛の小さな餅に師走風
通学の児らしき島の師走かな
磯鳴りのどこからしよう家掃除
極月のどこからしよう家掃除
行く末を我が身励まし日記買ふ
氏神に師走の襟を正しけり
■筑後俳句会
リハビリに届く信濃の蜜りんご
浜菊の覆ふ名もなき流人墓地
年惜しむおぼあ爪弾く三線に
老二人声かけ合ひて冬支度
枯れ草の彼方漁船の帰り来る
冬日差し茶笥に残る薄みどり
引き潮のごとく鴉失す日の短か
身の丈に合はぬ形見や冬薔薇
■八女堺屋短歌会
久しぶり故郷訪へばなつかしき人に会ひたり
よき歌に合ふ
濃き淡き紅葉はここが一番と竈門神社に今年もまうづ
悴みて白じる広ぐる切干しのやがては茶請けとなりて和むや
しとど降る夜さりの雨を友としてユーモア溢る師のきみの歌
見上ぐればどこまで続く石段の舞いしく紅葉にむかごころ
対岸の丘より眺るわが村は夕焼けに映ゆ旅ゆくごとし
■立花短歌会
薪の火を吹きふき炊いたおにぎりに幼稚園児の歓声あがる
人様に恵まれ暮す幸福に満たされ今日この日始まる
空蟬をここに残してひと夏の十日ばかりを生きて果てにき
国道を爆音あげて走り行くバイクの若者の生を危ぶむ
終息の見えぬ福島原発は負の遺産として未来に残る
風呂吹きの大根旨き頃なれど己が腕にはレシ
福博の師走の街を駆け抜けるマラソンランナーの吐く白い息
新しい年はもうすぐ心身を清めんとして体拭く
列島に地震が走るそのたびに原発無事かと頭をよぎる