

ふじの身

秋

〈しんどふじの物語〉



暑さの厳しい立秋の頃、

6月後半から生り続けたトマトや茄子等の果菜類は、

少しペースを落とし、

トマトは京都の厳しい暑さで花が落ち、

徐々に収穫を終えていきます。

茄子は秋に向けて剪定をする事で、

秋茄子を付け始めます。

この頃から冬野菜の準備が始まり、

キャベツやブロッコリー等の播種適期を外さないようにと、

農家は多忙を極めます。

雑草の勢いも強く、作物の世話も多い時期です。

秋・冬野菜の種まきを順々にいき、

「秋の彼岸」秋分の頃までに種まきを終わります。

それ以降にまいても、生育途中で寒くなり、

作物が大きくなるためです。

10月に入ると、あちこちで稲刈りコンバインの音が聞こえ、

畑ではサツマイモ・里芋等の掘り起こしが始まります。

夏野菜も収穫を終え、

初秋に蒔いた小松菜やこかぶが採れるまでの間少しの端境期を迎えます。

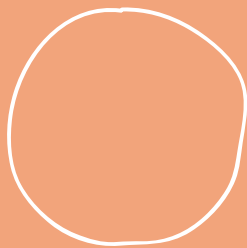
この頃に、農家は「繁忙期を乗り切った」と感じる事ができます。

霜降の頃、霜に当たりきゅうりや茄子等の夏野菜は枯れ、

今度は来春に向けて、ソラマメやえんどう豆、

玉ねぎ、春キャベツ等の種まきがこの時期になります。

そして、ようやく秋・冬野菜も揃い始めます。



あき

「秋」の語源のひとつに

「収穫」にちなむという説があります。

禾つまりイネをたくさん穫り入れる、
飽き満ちるという説です。

火という字はももとの発音では「キ」で、
それがやがて転じて「シュウ(シウ)」になり、

穫り入れるという意味の「収」からきているそうです。

身土不二とは

人と(住む)、土地は一体であり、
周囲五里(20km)圏内でとれる

新鮮な旬のものを食べていれば、

自然に健康で長生きできるということ。

立秋(りっしゅう) ●8月8日頃

この日から立冬の前日までが、暦の上での秋です。厳しい暑さがまだまだ残っていますが、夕方の涼やかな風に秋の気配も感じられるようになってくるころです。

処暑(しよしょ) ●8月23日頃

残暑もようやくおさまり、吹風にも涼しさ加わってきたようです。「処暑」は、暑さが止むという意味で、朝夕次第に冷気が加わってくる時期です。

白露(はくろ) ●9月8日頃

野の草に宿る白露(しらつゆ)も、秋の風情を感じさせるようになる頃。夜の内、大気が冷え込むようになり、朝が草木などに露が宿ることが多くなります。

秋分(しゅうぶん) ●9月23日頃

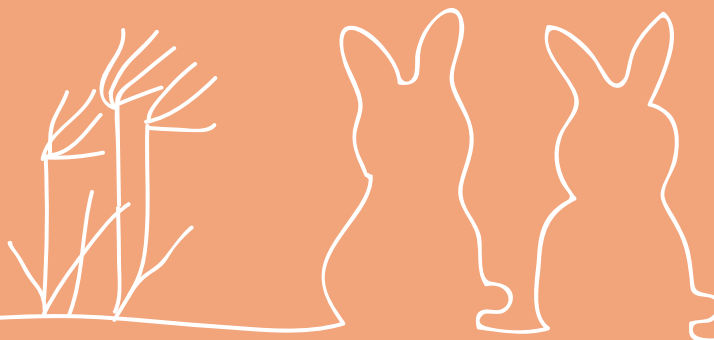
真東から昇った太陽は真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなります。北半球ではこの日を境に、次第に昼が短く、夜が長くなります。この前後7日間が「秋の彼岸」です。

寒露(かんろ) ●10月8日頃

朝露も一段と冷たく感じられ、すべてのものが澄明度を増します。晴れ上がった日でも、すでに暑いと思わなくなり、過ごしやすく、朝晩は寒さを感じることもあります。

霜降(そうこう) ●10月23日頃

朝夕の気温も下がり、霜も降り始め、草木も枯れてきます。万事が冬支度にいそむ時期です。いよいよ冬の到来が感じられ、北海道では初雪が記録されます。



二十四節気

立春(りっしゅん) ●2月4日頃

雨水(うすい) ●2月19日頃

啓蟄(けいちつ) ●3月6日頃

春分(しゅんぶん) ●3月21日頃

清明(せいめい) ●4月5日頃

穀雨(こくう) ●4月20日頃

立夏(りっか) ●5月6日頃

小満(しょうまん) ●5月21日頃

芒種(ぼうしゆ) ●6月6日頃

夏至(げし) ●6月21日頃

小暑(しょうしょ) ●7月7日頃

大暑(たいしょ) ●7月23日頃

立秋(りっしゅう) ●8月8日頃

処暑(しよしょ) ●8月23日頃

白露(はくろ) ●9月8日頃

秋分(しゅうぶん) ●9月23日頃

寒露(かんろ) ●10月8日頃

霜降(そうこう) ●10月23日頃

立冬(りっとう) ●11月7日頃

小雪(しょうせつ) ●11月22日頃

大雪(たいせつ) ●12月7日頃

冬至(とうじ) ●12月22日頃

小寒(しょうかん) ●1月5日頃

大寒(たいかん) ●1月20日頃

かぼちや

栽培記録

株と株の間を広くし、葉がのびのびと茂るような環境をつくってやります。真夏はツルが伸びて畑一面が覆われます。隣の畑まで伸びる事もしばしば。肥料と畑の水分で味や肉質が大きくなります。



30日目



100日目

かんたんレシピ



かぼちやのそぼろあん

材料 (2~3人分)

かぼちや 1/4個くらい
合挽ミンチ 100g
しょうが 1/2片
砂糖 大さじ1
みりん みりん
醤油 大さじ2
片栗粉+水
小さじ1+小さじ2
酒 大さじ1



作り方

- ①かぼちやは3~4cmくらいの大きさに切る。しょうがはおろしておく。
- ②鍋にかぼちやがかぶるくらいまで出汁を入れ、沸騰したら中火にして砂糖、みりんを入れ、5分くらい煮る。
- ③そのまま醤油を加え、かぼちやが軟らかくなったら火を止める。
- ④別の鍋に合挽ミンチとしょうがを入れ、酒を加えながら肉がバラバラになるまで炒める。
- ⑤④に③の残った煮汁を加え、最後に水溶き片栗を加え軽く混ぜてとろみをつける。(片栗粉の量は調整する)

パンプキンサラダ

材料 (2~3人分)

かぼちや 1/4個くらい
たまねぎ 1/4個くらい
レーズン 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
塩コショウ 少々



作り方

- ①かぼちやは皮をむき1cm角に切り、固ゆでにして湯を切る。
- ②レーズンは水から戻してサッと湯がいて湯を切る。玉ねぎはみじん切りにして、水にさらし、しっかり水を切る。
- ③ボウルに材料を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④塩コショウで味を整えたら、出来上がり。

(お好みで皮付きのまま、ゆがいてもよい)

かぼちやの豆乳スープ ★冷製スープでもおいしい

材料 (2~3人分)

かぼちや 1/4個くらい
たまねぎ 1/4個くらい
豆乳 200cc
バター 小さじ1
固形コンソメ 1個
塩コショウ 少々
生クリーム 適量



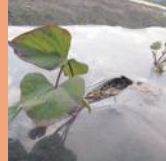
作り方

- ①かぼちやは皮をむき乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋に①を入れ、ひたひたの水とコンソメを加え、煮汁が半分くらいになり、軟らかくなるまで煮る。
- ③②と豆乳200ccと一緒にミキサーにかけ、なめらかになるまで回す。
- ④③を鍋に戻し、再び火にかけて、味見をして塩コショウで調整する。
- ⑤一煮立ちしたら火を止めて、バターを加えたら出来上がり。
- ⑥カップに入れて、食べる直前に生クリームを入れる。

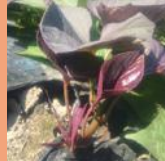
サツマイモ

栽培記録

つるを植えつけるとそこから根が出て、それがサツマイモの株となります。根付くまでは水やりが欠かせません。イノシシの好物なので、一度狙われると根こそぎ荒らされるという短所もあります。



苗植え付け10日目



60日目



150日目

かんたんレシピ



サツマイモの昆布煮

材料 (2人分)

サツマイモ 1/2本
刻み昆布 少々
砂糖 大さじ1
濃口醤油 小さじ1



作り方

- ①サツマイモは皮をむき、8mmくらいの輪切りにする。
- ②鍋に刻み昆布とサツマイモを入れ、ひたひたの水を入れ、火にかける。
- ③沸騰してきたら砂糖を入れ、軟らかくなるまで煮て、最後に醤油で味を整える。

(刻み昆布がない時は、だし昆布を細く刻んで入れてもよい)

サツマイモのにぎやかサラダ

材料 (2~3人分)

サツマイモ 1/2本
にんじん 1/4本
コーン缶 大さじ1
ブロッコリーの芯 少々
マヨネーズ 大さじ2
塩コショウ 少々



作り方

- ①さつまいも、にんじんは1cm角に切り、固ゆでにして湯を切る。
- ②ブロッコリーの芯は皮をむき、1cm角に切る。(花部を使った時に、茹でて冷凍保存しておく)
- ③材料が冷めたら、ボウルに入れ、コーン缶とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④塩コショウで味を整えたら、出来上がり。

(緑野菜はブロッコリーの芯だけでなく、きゅうり・グリーンピース・枝豆などもよい)

サツマイモの簡単パウンド

材料 (牛乳パック1個分)

サツマイモ 1/3本
ホットケーキミックス 90g
マーガリン 50g
(室温に戻しておく)
砂糖 大さじ1.5
(室温に戻しておく)
卵 1個
牛乳 60cc



作り方

- ①サツマイモは、1cm角に切り、ラップをかけて電子レンジで5分ほどチンする。
- ②オーブンを180°Cに予熱する。
- ③ボウルに室温で柔らかくなったマーガリンに砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に溶いた卵を入れよく混ぜます。
- ⑤④にホットケーキミックスを入れ、そこに牛乳を少しずつ3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
- ⑥紙パックに生地を流し、オーブンで、180°Cで30~40分焼く。表面が焦げそうであれば、様子を見ながらアルミホイルを被せる。
- ⑦竹串などを刺し、なまの生地がついて来なければ出来上がり。

栽培記録

とにかく虫に狙われます。種まき後から収穫までは防虫ネットの中での栽培です。収穫時に肥料が効きすぎると葉色が濃くて苦味が強くなるので、直前に肥料が切れるようにするのが味の決め手です。



15日目



30日目



45日目

小松菜

かんたんレシピ



小松菜の菜種炒め

材料 (2~3人分)

小松菜 1/3把
卵 1個
濃口醤油 小さじ2
砂糖 (お好みで)
ゴマ油 大さじ1



作り方

- ①小松菜をよく洗い、3cmの長さに切って沸騰した湯で、サッとゆがく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ卵を炒め、ポロポロになったら、①の小松菜を加える。
- ③最後に、醤油と砂糖で味付けする。

(小松菜をゆがくことで、苦味が消える)

エビとさつま揚げの炊いたん

材料 (2~3人分)

小松菜 1/3把
さつま揚げ 1枚
干しエビ 適量
薄口醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
出汁 100ccくらい



作り方

- ①小松菜をよく洗い、3cmの長さに切って沸騰した湯で、サッとゆがく。
- ②鍋に出汁と干しエビとさつま揚げを入れ、煮立てます。
- ③②の鍋に①の小松菜を入れ、再び煮立ったら、火を止める。

(エビの代わりにだしじゃこやイリコを使ってもおいしい)

小松菜のおかか和え

材料 (2~3人分)

小松菜 1/3把
かつお節 適量
濃口醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1



作り方

- ①小松菜をよく洗い、3cmの長さに切って沸騰した湯でゆがく。
- ②3分ほどして、芯の部分が軟らかくなったら素早くざるで湯を流し、冷水で冷まして、水を切る。
- ③しっかり水気を切ったら、醤油と砂糖を合わせた調味液を混ぜ、かつお節も混ぜる。
- ④器に盛ってから、上からもかつお節をふる。

(硬めの小松菜の場合は、軸の部分を分けて先に湯に入れると、茹で上がりが均一になる)

栽培記録

葉を虫に食べられるので、防虫ネットで隙間のないように被って栽培します。最初に葉が大きくなり、その後に根部が太っていきます。肥料の種類で味や柔らかさが変わってきます。



10日目



25日目



40日目



50日目

こかぶ

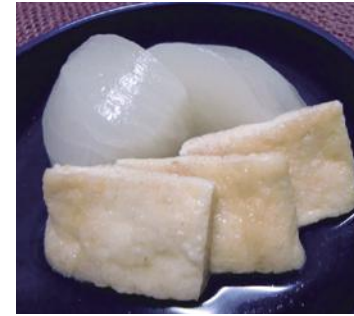
かんたんレシピ



かぶとお揚げの炊いたん

材料 (2~3人分)

こかぶ 1玉
油揚げ 1/4枚
薄口醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
出汁 100ccくらい



作り方

- ①こかぶは皮をむき、1/4の大きさに切り、油揚げは四角く切る。
- ②鍋に出汁とこかぶを入れ火にかけ、少し透明になったら、油揚げを入れ、煮立てます。
- ③こかぶが軟らかくになったら、出来上がり。

(葉の部分も一緒に煮てもよい)

かぶのクリームスープ

材料 (2~3人分)

こかぶ 1玉
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/4本個
じゃがいも 1個
ベーコン 1枚
コンソメ 1個
低脂肪乳 100cc
水 200cc
バターまたはマーガリン 適量
小麦粉 大さじ1
塩コショウ 少々



作り方

- ①こかぶは皮をむき、一口大の大きさに切る。それ以外の材料も食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターをひき、切った材料を入れ、小麦粉をまぶし、軽く炒める。
- ③②に水とコンソメを入れ、木べらなどで、しっかりかき混ぜる。
- ④全体に火が入り、とろみが出てきたら、低脂肪乳を加え、材料が軟らかくなったことを確認して、味が薄ければ、塩コショウで整える。

(コクを出したいときは、普通の牛乳を使い、あっさりさせたいときは、豆乳を使う)

かぶのゆずマヨ和え

材料 (2~3人分)

こかぶ 1玉
きゅうり 1/2本
カニカマ 2本
柚子皮 少々
マヨネーズ 大さじ1
醤油 少々



作り方

- ①こかぶは皮をむき、1/4に切ってから薄くスライスする。
- ②きゅうりもスライスし、①と合わせて塩もみをする。カニカマは1/3に切る。
- ③こかぶときゅうりを水で洗って塩出しをしたら、しっかり水気を切ってマヨネーズで和える。
- ④最後に、醤油で調整して刻んだ柚子をトッピングして出来上がり。

(カニカマの代わりにツナ缶やハムもおすすめ)



栽培記録

4月に種を蒔き、夏に葉をたくさん茂らせた後、9月から収穫開始です。沖縄発の野菜です。生い茂った葉の中に次々と実が生るので、収穫は一苦労です。また収穫後に日光に当たるとすぐに萎びるので、とても気を遣います。



180日目

シカクマメ



栽培記録

夏から秋にかけて、実を生らせ疲れた枝や不要な葉を大胆に切り、リフレッシュさせると、また元気な茄子がたくさん生ります。柔らかい茄子を作るには、大量の水やりが欠かせません。



60日目



110日目



120日目

秋茄子

かんたんレシピ

シカクマメの簡単サラダ

材料 (2人分)

シカクマメ 5~6本
ハム 3枚
玉ねぎ 1/3個
マヨネーズ 大さじ1
塩、胡椒 少々



作り方

- ①シカクマメは洗って軽く湯通しして冷水で冷まし、水を切って、薄切りにする。
- ②玉ねぎはスライスにして10分くらい水にさらしてざるに上げて水を切る。
- ③ハムは千切りにする。
- ④ボウルに①②③の材料を入れ、マヨネーズと軽く混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を整える。

(シカクマメは、サッと茹でる)

かんたんレシピ

パパッと茄子

材料 (2人分)

ナス 2本
ショウガ 1片
にんにく 少量
ポン酢 大さじ1~2
ゴマ油 大さじ1~2
いりゴマ お好みで



作り方

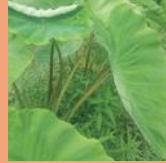
- ①ナスは一口大の乱切りにして水にさらし、その後、しっかり水を切る。
- ②フライパンを熱し、ゴマ油とサラダ油を大さじ1ずつ入れ、ナスを入れて焼く。
- ③ナスを焼いている間に、ショウガ・にんにくは、すりおろして、ポン酢に混ぜておく。
- ④ナスが焼けたら、③で作ったポン酢をなじませて、ゴマをのせたら、出来上がり。

(油をとても吸収するので、炒めている途中でなくなれば、ゴマ油かサラダ油をたす)



栽培記録

とにかく水が好きで粘土質の土がよく合います。真夏は2日に1回は株元に水を流してやります。雨が多い年ほどよい里芋が作れます。収穫がとても大変です。



90日目

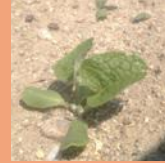


150日目

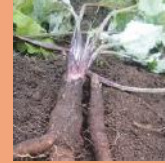


栽培記録

春に種を蒔きます。根が深くまで伸びるので最初に深く耕し、大きな石がないようにしておきます。一番大変なのはやはり収穫です！スコップで傷を付けないように掘って抜いていきます。



30日目



180日目

かんたんレシピ

里芋炊き合わせ

材料 (2人分)

里芋 2個
 ふき 1本分
 高野豆腐 1/2個
 薄口醤油 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1



作り方

- ①里芋は皮をむき、軽く茹でてぬめりを取る。ふきはまな板で塩ずりをしてから茹でて、皮をむく。
- ②高野豆腐は戻して半分に切る。
- ③鍋に具材と、ひたひたの出汁を入れて調味料を加える。
- ④里芋が軟らかくなったら、出来上がり。

(炊き合わせの材料は、にんじんや厚揚げもおすすめ)

かんたんレシピ

たたきごぼう

材料 (2人分)

ごぼう 1本分
 塩 少々
 薄口醤油 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 酢 小さじ1
 粉山椒 お好みで
 すりゴマ お好みで



作り方

- ①ごぼうは皮をむいて、5~8mm角×3~4cmくらいの大きさに切る。
- ②鍋に塩少々を入れ、ごぼうをゆがき、軟らかくなったらザルに上げて湯を切る。
- ③ボウルに調味料とすりゴマを入れ、茹で上がったごぼうを入れて味をからめる。

(ゆがく時に、出汁でゆがくとおいしくなる)

京都 あらい農園

事務所：京都市右京区西院月双町 63-4

☎090-1157-2764

受付時間：9:00～18:00

メールアドレス：arainouen0@gmail.com

<http://www.arai-nouen.net/>

■ 日本食の知恵 健康和惣菜

なかいさ おまめ

京都市上京区七本松通一条下ル三軒町 69-16

☎075-462-0151

営業時間：10:30～20:00

営業定休日：日曜日

<http://nagaikiomamejimdo.com>

