



身土不二

〈しんどふじの物語〉

まだまだ寒さが厳しい立春の頃、早くも夏野菜の播種が始まります。

6月中旬の収穫に向けて、

夏野菜の発芽適温の25度前後の環境をハウス内で作くり、

トマトや茄子、唐辛子類の世話が始まります。

また、畑では牛糞や落ち葉などの堆肥を入れて土づくりを行い、

肥料もすき込み、これから始まる春夏の繁忙期に向けた準備が始まります。

そして、雨水の頃より春に向けた葉物野菜の播種が始まります。

この時期の栽培はとて難しく、

水分・肥料・地温などを適切に保てないと、

たちまちトウが立って花が咲いてしましまうのです。

「春の彼岸」春分の頃には、

1年で、最も野菜が少なくなる端境期に入ります。

農家は冬野菜の後片付けをし、夏野菜の準備に忙しくなり始めます。

そして、草も生え、虫も動き出します。

4月に入ると春の葉物野菜が収穫を迎えます。

この時期は、日に日に暖かくなり、

それに伴い作物もぐんぐんと大きくなるので、

収穫期が非常に短いのが特徴です。

穀雨の頃、2月より育ててきた夏野菜の苗を植え付け、

田植えも始まり、田畑は賑わい始めます。

この時期になると、ソラマメ、えんどう豆などが一斉に実をふくらませ、

一時の「旬」を感じさせてくれます。

はる

草木の芽が「張る(はる)」季節から、
生まれたとする説。
田畑を「墾る(はる)」季節からや、
気候の「晴る(はる)」が転じて、
「春」になったとする説がありますが、
どの説をとっても農耕に關係する、
大切な言葉であるのには間違いがありません。

身土不二とは

人と土地は一体であり、
周囲五里(20km)圏内でとれる
新鮮な旬のものを食べていけば、
自然に健康で長生きできるということ。



立春(りっしゅん) ●2月4日頃

この日から立夏の前日までが暦の上での春です。寒さは最も厳しい頃ですが、降りそそぐ太陽の光からは、春の気配も感じられ始めます。「寒明け」ともいいます。

雨水(うすい) ●2月19日頃

雪は雨となり、氷も溶けて水となるという意から雨水と呼ばれました。水がぬるみ、草木も芽を出し始め、農家では、農耕の準備に忙しくなり始める頃です。

啓蟄(けいちつ) ●3月6日頃

「啓」は、「ひらく」という意味。「蟄」は、虫などが冬眠するという意味で、「啓蟄」は、冬ごもりをしていた虫などが暖かさに誘われて地上へ這い出してくることを表しています。

春分(しゅんぶん) ●3月21日頃

この日、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。この日はさんだ前後7日間が「春の彼岸」で、寒さも峠を越して温和な季候となるとされます。

清明(せいめい) ●4月5日頃

すべてが明るく清らかで、生き生きとしてすがすがしく感じられる頃。草木の花もつぎつぎと咲き始めます。「清明」は「清浄明潔」の略といわれています。

穀雨(こくう) ●4月20日頃

全ての穀物(百穀)をうるおす春の雨の意味で、けむるよりに降る雨は田畑を潤し、穀物などの生長を助ける時季。農家にとっては、種蒔きの適期です。

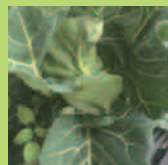
二十四節気

- 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(ぼうしゅ) 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(たいしゅ) 7月23日頃
- 立秋(りっしゅ) 8月8日頃
- 処暑(しょしょ) 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

春キャベツ

栽培記録

秋に種を蒔き、葉数が少ない状態で冬を越していきます。葉数が多いとトウ立ちする性質があるためです。春になるとモンシロチョウが卵を産み付けにくるので、防虫ネットでしっかりガードをします。



100日目



140日目

かんたんレシピ

キャベツの焼きうどん

材料 (2~3人分)

キャベツ 2~3枚
にんじん 1/4本
たまねぎ 1/4個
ピーマン 1個
しいたけ 1個
豚肉 80g
うどん 2玉
薄口醤油 大さじ1
トンカツソース 大さじ1
サラダ油 大さじ1



作り方

- ①全ての食材を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の色が変わる程度炒める。
- ③②に野菜類を加え、やや火が通るまで炒める。
- ④③にうどんを加え、醤油・トンカツソースをからめるようにして炒める。
- ⑤好みの味に整え、仕上げに割り粉をまぶす。

(桜えびを入れたり、仕上げに青のりや刻みのりをあしらうと一層おいしくなる)

春キャベツのチヂミ

材料 (2~3人分)

キャベツ 2~3枚
にら 1/4個くらい
レーズン 1/4束
ちくわ 1本
桜えび 少々
小麦粉 80g
卵 1個
だし 120cc
ゴマ油 大さじ1+1
塩 少々



作り方

- ①にらは2cmの長さに、キャベツは太めの千切りに、ちくわは薄切りにする。
- ②ボウルに小麦粉・だし・卵を入れて混ぜたら、ゴマ油と①の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、②を薄く流し入れ、蓋をして弱火で焼き、生地が表面がやや乾いてきたら、裏返して焼く。
- ④裏面が焼けたら、はじめに焼いた面を上にして、お皿に盛り付けて出来上がり。

ロールキャベツ

材料 (2~3人分)

キャベツ 6枚
玉ねぎ 1/3個
合挽ミンチ 100g
パン粉 20g
卵 1/2個
水 200ccくらい
塩コショウ 少々
ナツメグ 少々



作り方

- ①キャベツは芯を取り除く。
- ②鍋に湯を沸かしキャベツを入れ、やわらかくなるまで5分ほどゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ③キャベツを1枚ずつ広げ、芯の厚い部分をそぎ取る。
- ④ボウルにミンチを入れ、塩コショウ・ナツメグをして粘りが出るまでよく練り混ぜ、みじん切りのたまねぎ、卵、パン粉を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤③のキャベツに④のタネをのせ、きっちりと巻いて包む。
- ⑥巻き終わりを下にして鍋に並べ入れ、ひたひたの水と「コンソメ」を加えて中火で煮立ててアクを取り、弱火にしてフタをして30分ほど煮る。
- ⑦器に汁ごと盛り、お好みでパセリをふる。

新じゃがいも

栽培記録

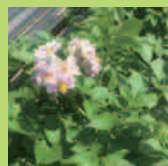
春先に植え付けます。霜に当たると葉が枯れてしまうので、春の遅霜に当たらないように気をつけます。一つの種芋から芽がいくつか出てくるので、それを一本だけにして、栄養を集中させる事が大きなじゃがいもを作るポイントです。



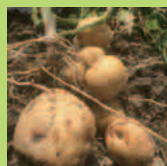
30日目



45日目



75日目



95日目

かんたんレシピ

新じゃがコロッケ

材料 (2~3人分)

じゃがいも 2個
たまねぎ 1/2個
合挽ミンチ 50g
塩コショウ 少々

〈衣用〉

小麦粉・パン粉 適量



作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いて洗いラップをして、レンジで5分、それからつぶす。玉葱はみじん切りにする。
- ②油少々でミンチと玉葱を炒め火が通ったら、①のじゃがいもと合わせ、塩コショウを加えてよく混ぜる。
- ③好みのサイズに握って成形する。
- ④衣用の小麦粉→卵→パン粉の順につけて、170度の油で両面がきつね色になるまで揚げれば出来上がり。

(新じゃがは、みずみずしいので、茹でよりレンジで加熱するほうが失敗がない)

塩麴肉じゃが

材料 (2~3人分)

牛こま肉 200g
新じゃが 2~3個
にんじん 1/4本
たまねぎ 1/2個
こんにゃく 1/3袋
ねぎ 適量
醤油 大さじ1
塩麴
砂糖 小さじ2
酒 大さじ1
だし カップ1
みりん 調整用少々



作り方

- ①鍋に牛こま肉と酒・砂糖・塩麴を入れ軽く炒める。
- ②牛肉にやや火が通ったら、ねぎ以外の材料と醤油・だしを加えて、ホイルなどで落し蓋をしてしばらく煮る。
- ③野菜類がやわらかくなったら、味見をして薄ければ、醤油とみりんを味を調え、火を消す。
- ④そのまましばらく常温で冷まして、味を染み込ませる。
- ⑤器に盛り、ねぎをのせて出来上がり。

(牛肉を豚肉に代えても塩麴を使っているので臭味なくおいしい)

簡単ビジソワーズ

材料 (2~3人分)

新じゃが 2個
たまねぎ 1/2個
パセリ 少々
牛乳 200cc
水 100cc
コンソメ 1粒
バター 大さじ1程度
塩コショウ 少々



作り方

- ①たまねぎをざく切りにして、鍋でバターと塩コショウで炒める。
- ②じゃがいももざく切りにして、①の鍋に追加。コンソメと水を入れて、やわらかくなるまで煮て、火を止める。
- ③②の粗熱が取れたら、ミキサーに牛乳と一緒に入れて、スープ状になるまで回す。
- ④全てがなめらかになったら、器に盛り、パセリをのせて出来上がり。

(ホットでもコールドでも季節に合わせた温度で楽しめる)



ソラマメ

栽培記録

秋に種蒔きをして、冬を越して春に一気に成長します。ソラマメはとてもアブラムシが付きやすいです。農薬を使わないので、通常よりも株間を広めに確保して風通しをよくする工夫をしています。



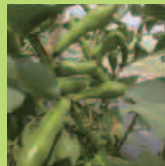
20日目



110日目



160日目



180日目



えんどう豆

栽培記録

秋に種まき、5月に収穫です。秋のうち大きくしすぎると、寒さに弱くなるという性質があるので、小さい状態で冬越しさせるのがポイントです。収穫が一時だけなので、取るのがとても大変です。



20日目



160日目



175日目



190日目

かんたんレシピ

シンプルそら豆のだし浸し

材料 (2人分)

そら豆 中身で120g
だし 100cc
薄口醤油 大さじ1/2
塩 少々
あれば木の芽 6~7枚



作り方

- ①そら豆はさやから出し、やや火が通るまでサッと茹でる。
- ②玉鍋にだしを入れて火にかけ、醤油・みりんを入れ煮立て、①を入れる。
- ③再度一煮立ちしたら塩を加えて調整し、火を止めて味を含ませる。
- ④木の芽のある時期なら、仕上げに木の芽をあしらって盛りつける。

(塩茹でより、風味がありおいしいので時間があるときはお試しを)

かんたんレシピ

えんどう豆とひじきのがんも

材料 (2人分)

木綿豆腐 1丁 (400g)
にんじん 1/5本
生しいたけ 1枚
ひじき 小さじ1
えんどう豆 5本分くらい
生姜 お好み量
塩 少々
砂糖 少々
卵 半分くらい
片栗粉 大さじ1



作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包み、バットかまな板をのせて重しにし、2~3時間おいて水けをきる。
- ②にんじんは皮をむいて2cm長さの千切りにし、えんどう豆はさやからはずし、どちらもサッと塩ゆでする。
- ③しいたけは石づきを除去し、千切りにして、ひじきは水で戻してごみなどを取除く。
- ④①の豆腐をすり鉢でよくすりつぶし、卵・片栗粉・②と③を加えて、ゴムべらでよく混ぜる。
- ⑤④の生地を食べやすい大きさに整え、170°Cの油で途中何度か返し、きつね色になるまで5~6分間揚げる。
- ⑥お好みでおろししょうがをのせて出来上がり。
(山芋や長芋を入れるとふわふわ感が増す)

スナップエンドウ

栽培記録

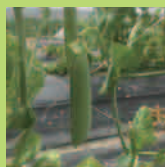
秋に種を蒔き5月に収穫です。えんどう豆同様に冬越しは小さい状態で管理していきます。収穫時は一時で、採り遅れると柔らかさが失われるので、収穫が最も大変な野菜です。



20日目



160日目



190日目

栽培記録

えんどう豆同様に秋蒔き、春収穫です。エンドウ豆類の中で絹さやが最も早く収穫が始まります。ピンク色のかわいい花が咲き、そこから25日程度で収穫期になります。



20日目



120日目



170日目



200日目

絹さや

かんたんレシピ

スナップエンドウ入りかき揚げ

材料 (2人分)

むきえび 10尾くらい
にんじん 1/5本
スナップエンドウ 4本
天ぷら粉 適量



作り方

- ①むきえびは背ワタを取り、酒(分量外)でふり洗いをして臭味を取り、水気を切る。
- ②にんじんを5mmくらいのさいころ切り、スナップエンドウは8mmくらいの輪切りにする。
- ③ボウルに、①、②の材料にまわりつくくらいの分量の天ぷら粉と水を入れてタネを作る。
- ④スプーンなどですくいながら形を整え、170°Cの油で全体がカラリとするまで揚げる。

(天つゆ、ポン酢、塩など何にでもよく合うかき揚げ)

かんたんレシピ

絹さやの三色丼

材料 (2人分)

鶏ひき肉 200g
絹さや 10本くらい
卵 2つ
醤油 大さじ2
砂糖 小さじ2
酒 大さじ2
みりん 小さじ1
ご飯 人数分
(いり卵用)
塩・砂糖・サラダ油 少々



作り方

- ①鶏ひき肉を炒め、火が通ったら、砂糖、酒、醤油、みりんを入れて、そぼろになるように手早く炒める。
- ②絹さやは、塩ゆでして細く切る。
- ③卵をとき、塩・砂糖を加えて混ぜ、油をひいたフライパンでいり卵にする。
- ④丼にご飯を盛り、①・②・③をきれいに盛りつける。

(そぼろの味は濃いめ、薄いめ、甘め、辛めと各家庭のお好みで調整)

栽培記録

晩秋に種を蒔いて初春に収穫期を迎えます。肥料の加減が難しく、多すぎると苦味が強くなり、少ないと花が咲いてしまいます。大きくて柔らかい花蕾にするのが、腕の見せ所です。



30日目



150日目

菜ばな

新たまねぎ

栽培記録

晩秋に種を蒔き、葉数が少ない状態で冬越しさせます。葉数が多いと寒さに当たり春先にねぎ坊主ができてしまう性質があるためです。春先は肥料を早めに施肥し、収穫期に肥料が残らないようにします。残っていると腐りやすい玉ねぎになってしまいます。



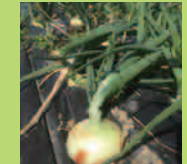
130日目



170日目



190日目



210日目

かんたんレシピ

菜ばなの辛し和え

材料 (2人分)

菜ばな 1/2把
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
ねり辛子 お好みで



作り方

- ①菜ばなは固い部分を去除き、3cmくらいのざく切りにして、熱湯でサッとゆがき、素早く冷水で冷めます。
- ②①をザルに上げ、水気が切れたら軽くしぼり、薄口醤油・砂糖・ねり辛子を合わせたもので味付けする。
- ③器に盛り、お好みでねり辛子やかつお節などを天盛りしてもよい。

(だしを混ぜると味がマイルドになる)

かんたんレシピ

新玉ねぎ添えのおいしいムニエル

材料 (2人分)

白身魚 2~3切
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/5本
じゃがいも 1/2個
ベーコン 1枚
パセリ 少々
小麦粉 適量
塩コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ1/2
バター 大さじ1



作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・じゃがいもベーコンは8mmくらいの幅に切りそろえる。
- ②魚の両面に塩コショウをして小麦粉を全面につけ、余分な粉をはたく。
- ③フライパンにバターを熱して、②を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④焼けた魚をフライパンから皿に取り出したあとに、①とオリーブ油を入れ、塩コショウをして炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、皿に盛った魚に炒めた汁ごとかけ、野菜類は添えのように盛りつける。
- ⑥最後にパセリをふって出来上がり。(ひとつのフライパンでソース・添えまで出来る時短&エコ料理)(白身魚は鱈・ひらめなどがオススメ)

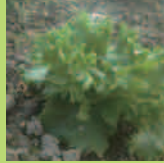
レタス

栽培記録

真冬に種を蒔き、ハウスで育苗をしてから植え付けます。大きなレタスを育てるには水分が必要ですが、春になって暖かくなると今度は腐りやすくなるので要注意です。また、収穫期に肥料分が切れてくるような施肥のタイミングが苦味ではなく甘みを出すポイントです。



130日目



170日目



190日目



210日目



かんたんレシピ

レタスとサーモンのサラダ

材料 (2人分)

レタス 4枚くらい
サーモン 4枚くらい
玉ねぎ 1/3個



作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスして、しっかり水にさらす。
- ②レタスは、5mmくらいの千切りにして、水にさらしシャキシャキにする。
- ③器に玉ねぎ、レタス、サーモンの順に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

(ドレッシングはシーザーやクリーミーフレンチがおすすめ)

京都 あらい農園

京都市右京区京北宮町宮野28-1

☎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>

