



夏

不二身

〈しんどふじの物語〉



立夏の頃、サツマイモ・里芋などの植え付けを行い、

夏秋野菜でほぼ畑が埋まります。

晴天が続き、毎日のように水やりが続きます。

6月の初旬、梅雨入りまでにじゃがいも、玉ねぎを収穫します。

この頃より草刈も始まり、農家はよいよ繁忙期に突入です。

トマトや茄子などの果菜類も大きくなり、

整枝・摘果などを行う事で果実に栄養が十分届くようにします。

夏至の頃は梅雨に当たり、

気温の上昇と降雨によって作物も雑草も驚くほどの成長を見せます。

畑の周囲のあぜ草を順々に草刈を行い、

最後のあぜ草刈が終わった頃には、

最初の場所の草がもう伸びているという感じです。

その後、梅雨が明けるといよいよ夏野菜の収穫が始まり、

トマトや茄子、きゅうり、スイートコーンと、

色とりどりの野菜が揃います。

採れ始めの頃は、作物のツヤも素晴らしく、

野菜の出来栄えに嬉しくなります。

大暑の頃は酷暑のため、早朝と夕方に行い、

日中は畑仕事を休んで昼寝が日課になります。

スイカの最盛期になると、

農家は毎日のように割れて売る事のできないスイカを食べ続けます。

また、この時期より冬野菜の種まきが始まります。

なつ

「暑(あつ)」が転じたとする説。

「生(なる)」が転じたとする説。

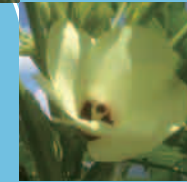
「熱(ねつ)」が転じたなど諸説ありますが、

動植物が活動繁茂する時季で

充実の季節を迎えるための大切な時。

人生を青春・朱夏・白秋・玄冬の四つに分けますが

朱夏は働き盛りの30代から40代ぐらいでしょうか。



立夏(りっか) ●5月6日頃

この日から立秋の前日までが、暦の上での夏です。山々に緑が目立ち始め、夏の気配を感じ始める頃となります。「夏立つ」「夏来る」ともいいます。

小満(しょうまん) ●5月21日頃

陽気盛んにして万物しだいに長じて満つる意です。陽気もよくなり、草木なども次第に生い茂り麦が穂をつけ、農家では田に苗を植える準備などを始めます。

芒種(ぼうしゆ) ●6月6日頃

芒(のぎ)は、麦や稲などの穀物の先にある針のような毛のことで、「芒種」とは、麦を収穫し、「のぎ」のある穀物の種を播いたり、稲の苗を植え付ける時期のことを意味します。

夏至(げし) ●6月21日頃

昼が最も長く、夜が最も短い日です。この日を境に次第に日脚が短くなって行きます。梅雨に入っていて、農家は田植えなどの農作業で忙しい毎日です。

小暑(しょうしょ) ●7月7日頃

この日から暑中に入ります。本格的な暑さが始まり、徐々に梅雨も明け始めますが、しばしば梅雨明け前の大雨が降ることがあります。暑中見舞いも出されるようになります。

大暑(たいしょ) ●7月23日頃

一年中で最も暑い日という意味です。しかし、実際に最も暑いのは8月上旬頃です。梅雨明けとなり7月20日頃が「土用の入り」で、「大暑」は「夏の土用」の期間にあります。

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) ●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

トマト

栽培記録

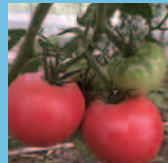
露地でトマトを上手く作ると美味しいですが、雨の影響を受けて難しいです。雨が降ると根が水分を多く吸収して、トマトが水っぽくなったり割れてしまいます。露地でそれを防ぐために、畝や通路にマルチというビニールを敷いて、雨の影響を少なくする工夫をしています。



60日目



110日目



125日目



130日目

かんたんレシピ



トマト煮込みのスペアリブ

材料 (2~3人分)

スペアリブ 5~6本
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/4本
トマト 1個
にんにく 1片
生姜 1片
*醤油 大さじ2
*酒 大さじ2
*蜂蜜 大さじ1
*ケチャップ 大さじ1



作り方

- ①火の通りを良くするために肉と骨の間に切り込みをいれる。
- ②玉ねぎ、にんじん、トマトを食べやすい大きさに切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。
*をすべて合わせておく。
- ③フライパンでお肉を両面軽く色がつくくらい焼き、合わせておいた*と切った野菜を入れ蓋をして、弱火~中火で15分くらい蒸し煮にする。
- ④お肉に完全に火が通ったらお皿に盛り、野菜を添えて出来上がり。

(蒸し煮にする時、ワインを加えると風味が増す)

フレッシュトマトのチキンライス

材料 (2~3人分)

玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/4本
トマト 1個
鶏小間肉 100g
ごはん 茶碗3杯分
トマトケチャップ 大さじ1
ドライパセリ 適量
オリーブ油 大さじ1
塩コショウ 少々
トマトジュース 大さじ2



作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、トマトは1cm角位に切る。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、鶏小間肉と①を炒め、次に、ご飯を入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら、分量のトマトジュース、ケチャップ、塩コショウをして、なじむまで炒める。
- ④器に盛り、ドライパセリをふって出来上がり。

(トマトジュースを入れることでとてもさっぱりした味わいに)

リメイクライスコロッケ

材料 (2~3人分)

チキンライス 適量
小麦粉
卵 衣用
パン粉
トマト煮込みの残り適量



作り方

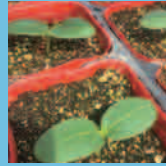
- ①残ったチキンライスを丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②170°Cの油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③残ったトマト煮込みのソースをミキサーにかけ、なめらかにして皿に盛ったライスコロッケにかけて出来上がり。

(残ったもの同士を上手く活用)

きゅうり

栽培記録

水分や肥料分が切れて抵抗力がなくなると、実が曲がったり、ウリハムシという虫に食べられてしまいます。きゅうり栽培はとにかく水を多く必要とし、元気を保つ事が何より大切です。真夏は一日で大きさが驚くほど変わるので、収穫忘れには要注意です。



15日目



30日目



60日目



80日目

かんたんレシピ

きゅうりと春雨の酢の物

材料 (2~3人分)

春雨 40g
きゅうり 1本
卵 1個
ハム 2枚
にんじん 少々
キクラゲ 少々
醤油 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1



作り方

- ①卵は薄焼き卵にして、きゅうり、ハムとともに千切りにする。
- ②にんじん、キクラゲは千切りにしてサッとゆで、春雨は表示通りにもどし、食べやすい長さにカットする。
- ③合わせ酢の調味料を合わせておく。
- ④①、②をボウルに入れ、③の合わせ調味料で味付けて出来上がり。

(お好みで白ゴマをふって)

きゅうりのおからサラダ

材料 (2~3人分)

きゅうり 1本
ハム 2枚
にんじん 少々
玉ねぎ 少々
じゃがいも 1個
おから 50g
マヨネーズ 大さじ2~3



作り方

- ①きゅうりは輪切りにハムは食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん、玉ねぎは小さく切り、サッと茹でる。
- ③じゃがいもは皮を剥いて軟らかくなるまで茹で、おからは火が通るまで2~3分ほどチンする。
- ④③が冷めたら、①、②と一緒にボウルに入れてマヨネーズで和えたら出来上がり。

(お好みで塩コショウや辛子を入れると風味が増す)

きゅうりと長芋のもずく和え

材料 (2~3人分)

きゅうり 1本
長芋 5cmくらい
味付けもずく 1カップ



作り方

- ①長芋は皮を剥いて千切りにして水にさらして水を切り、きゅうりは千切りする。
- ②①と市販の味付けもずくを和えて出来上がり。

(お好みでもずくを2カップ入れたり、ポン酢などで酸味を加える)

ズッキーニ

栽培記録

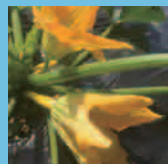
茎が空洞になっていて、扱いがとてもデリケートです。人間の手で雄花の花粉を雌花に付けてやるときれいな形のズッキーニができます。忙しい時はその作業を自然のハチなどがしてくれますが、雨のときは困ります。



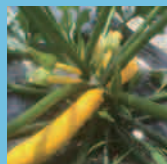
30日目



50日目



75日目



80日目

かんたんレシピ



ズッキーニのラタトゥウ

材料 (2~3人分)

ズッキーニ 1本
玉葱 1/4個
人参 1/5本
なす 1/2個
トマト 1/2個
ベーコン 2枚
ケチャップ お好みで
ニンニク お好みで
塩コショウ 少々
オリーブ油 大さじ1



作り方

- ①材料をすべて1cmほどの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて、ニンニクとベーコンを炒めて少し焦げ目をつける。
- ③次に玉葱、人参を入れて炒め、しんなりしたら、トマト、なす、ズッキーニを入れ、ケチャップ、塩コショウで味を調える。
- ④水分が少なかったら、途中で少し水をたし、全体に火が通ったら出来上がり。
- ⑤器に盛り、あさつきやイタリアンパセリなどをあしらう。

(炒める時に、タイムやバジルを加えると、よりイタリアンな味わいになる)

スズキのズッキーニソース添え

材料 (2~3人分)

スズキ 2切れ
小麦粉 適量
バター 大さじ1
塩コショウ 少々
ズッキーニ 1本
玉葱 1/4個
パプリカ 1/2個
トマト 1/2個
塩コショウ 少々
とろけるチーズ 1枚
オリーブ油 大さじ1



作り方

- ①スズキは塩コショウをして、両面に小麦粉をまぶす。
- ②ソース用の野菜類は1cm角に切る。
- ③フライパンを火にかけバターを溶かし、①のスズキを入れ、両面をこんがり焼く。
- ④フライパンからスズキを取り出し、オリーブ油と②の野菜を入れ炒める。
- ⑤④の野菜が軟らかくなったら塩コショウで味を調え、とろけるチーズを加え、とけたら火を止める。
- ⑥スズキを皿に盛って、5のソースを添えて出来上がり。

(お好みでニンニクを加えると風味が増す)

ズッキーニの素焼き

材料 (2~3人分)

ズッキーニ 2本
小麦粉 少々
サラダ油 大さじ1



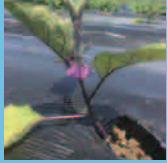
作り方

- ①ズッキーニを1cm弱の輪切りにして両面に小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを火にかけサラダ油を熱して、①を入れ、両面をこんがり焼く。

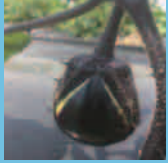
(食べ方いろいろ、塩&粉チーズ、ポン酢、マヨネーズ、生姜醤油などなど何でも合う)

栽培記録

真夏の茄子栽培はとにかく忙しく、実の収穫、枝の剪定、不要な葉を取り除きをして株全体に日光が当たるように世話をします。きゅうりと同じく大量の水が必要で、水路から茄子の畝に水を流し込み、水をためて吸わせませす。



70日目



100日目



105日目

茄子

かんたんレシピ

茄子の田舎煮

材料 (2~3人分)

茄子 2本
だし 100ccくらい
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
サラダ油 少々



作り方

- ①茄子は縦半分に切り、皮にかのこに切込みを入れる。
- ②鍋にサラダ油と茄子を入れ、軽く炒める。
- ③②にだし、砂糖、醤油、酒、みりんを入れ、キッチンペーパーなどで落し蓋をして煮る。
- ④全体がしんなりしたら火を止め、しばらくおき味を含ませたら出来上がり。

(唐辛子を加えたり、ゴマ油に変えてもおいしい)

茄子のゴマ和え

材料 (2~3人分)

茄子 2本
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
いりゴマ 適量



作り方

- ①茄子は食べやすい大きさに切り、しんなりするまでゆがく。
- ②ゆがけたら、しっかり水気をしぼり、醤油、砂糖で和える。
- ③仕上げにいりゴマをまぶして出来上がり。

レンジで蒸し茄子

材料 (2~3人分)

茄子 2本
醤油 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
かつお節 少々



作り方

- ①茄子は皮をむき、縦に拍子切りにする。
- ②皿に切った茄子を重ねないように並べ、ラップをして電子レンジで様子を見ながら3~5分ほど加熱する。
- ③全体が半透明~透明になったらレンジから取り出す。
- ④③が熱いうちに醤油、みりん、酒を混ぜたものをかけ合わせ、再びラップをして冷めるまで放置する。
- ⑤④の味がなじんだら、皿に盛り、かつお節を天盛りにして出来上がり。



栽培記録

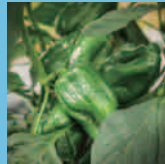
元気なピーマンをたくさん採るためには、多くの水分が必要です。また葉や枝を茂らせる事に栄養が行き過ぎないように、実を1つ収穫したら近くの枝を1本切るようにしていきます。適度に剪定をする事で通気性を保ち、病気予防にもなります。



30日目



100日目



120日目

ピーマン

かんたんレシピ



ピーマンと豚バラの味噌炒め

材料 (2~3人分)

豚バラ肉 200g
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/4玉
キャベツ 1枚
しいたけ 1個
にんじん 1/5本
ごま油 大さじ1
味噌 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 大さじ1



作り方

- ①豚バラ肉を1cmくらいの厚さに切る。
- ②野菜類は食べやすい大きさに切り揃える。
- ③調味料をボウルなどで混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油をひいて、はじめに肉を炒め、固い野菜から順に炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、③で合わせておいた調味料を回し入れる。
- ⑥味をなじますようにサッと炒めたら出来上がり。

(時間があるときは、豚バラ肉をブロックのまま茹でてからカットして使うとソフトな食感になる)

エビとピーマンのビーフン

材料 (2~3人分)

ムキエビ(大きめ) 10個くらい
ピーマン 1個
キャベツ 1枚
たけのこ 1/8本
にんじん 1/5本
ビーフン 100g
ごま油 大さじ1
中華風調味料 小さじ1
醤油 大さじ1
塩コショウ 少々



作り方

- ①ムキエビは、爪楊枝で背ワタを抜き、よく洗い酒をふる。(分量外)
- ②野菜類は食べやすい大きさに切り揃える。
- ③鍋に湯を沸かし、ビーフンを1~2分茹でておとし、しっかり水を切る。
- ④フライパンにごま油をひいて、にんじん、たけのこから炒める。
- ⑤④が軟らかくなったら、ビーフン、エビ、キャベツを加え、中華調味料と塩コショウで味付けする。
- ⑥全体に火が通ったら、ピーマンを入れて炒め、最後に醤油で味を調えたら出来上がり。

(ビーフンがない時は、茹でたソーメンでも代用できる)

鶏モモの激ウマ炒め

材料 (2~3人分)

モモ肉 120g
白ネギ 1/2本
ピーマン 1個
しめじ 1/8株
にんにく 1かけ
生姜 1かけ
粉山椒 少量
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2



作り方

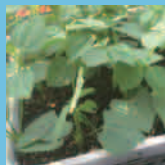
- ①白ネギは斜め切り、ピーマンは1cm幅の斜め切り、しめじは石づきを取って房をばらす。
- ②モモ肉は一口サイズに切って、酒を振りかけ軽く揉み置く。にんにく、生姜はみじん切り。
- ③熱したフライパンに油をひき、生姜とにんにくを炒めてからモモ肉を炒め、酒、醤油、みりんで味付けする。
- ④③に野菜を加え、火が通るまで炒める。
- ⑤皿に盛って、粉山椒をふって出来上がり。

(シンプルながら、激ウマ)

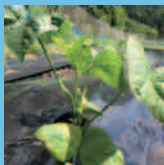


栽培記録

ネットを張ってツルをからませて栽培します。収穫が一時で、遅れると硬くなってしまうので、その時が一番大変です。マメを畑に種蒔きすると、鳥が掘って食べてしまうことがあるので、あらかじめ多めに種蒔きをします。



30日目



60日目



栽培記録

採り忘れがあると、その実に栄養がまわってしまうので、収穫時は葉のたくさん茂った中から、忘れものがないように注意します。インゲンマメ同様に収穫期が一時なので大変ですが、モロッコマメは大きくなって硬くなりにくいので、農家は助かります。



20日目



60日目



80日目

かんたんレシピ

インゲンマメゴマ和え

材料 (2人分)

インゲン豆 10本くらい
いりごま 適量
すりごま 適量
薄口醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2



作り方

- ①インゲン豆は両端を落とし、3cmくらいの長さに切り、熱湯でゆでる。
- ②①をザルに上げ、水気が切れたら、薄口醤油・砂糖で味付けする。
- ③②にすりごま、いりごまを加え、さらに和える。

(にんじんを混ぜると味がマイルドになる)

かんたんレシピ

モロッコ豆とお揚げのサツと煮

材料 (2人分)

モロッコ豆 10本くらい
油揚げ 1/2枚
出汁 100cc
薄口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1



作り方

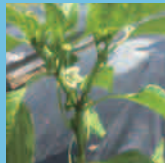
- ①モロッコ豆は両端を落とし、すじを取り、食べやすい大きさに切り、サツと茹でる。
- ②油揚げは、熱湯で油抜きをしたあと、短冊切りにする。
- ③鍋に出汁と薄口醤油、みりん、酒を入れて煮立たせ、①と②を入れる。
- ④再び煮たったら火を止め、味を含ませる。
- ⑤粗熱が取れたら、器に盛って出来上がり。

(長く煮ると色が悪くなるので、茹でた後に味を含ませる)

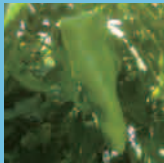
万願寺唐辛子

栽培記録

水分と肥料を切らさない事が最も気をつけるポイントです。万願寺の場合は、これが切れると辛い実が付きやすくなります。葉が茂り実がたくさん付くと、その重さで枝が折れるので、紐などで枝を吊ってやります。



80日目



110日目

伏見甘長唐辛子

栽培記録

伏見唐辛子はほぼ辛みは出ないのですが、水分・肥料が切れると実がとても小さくなります。株が大きくなると、1株にたくさんの実を付けるので、収穫がとても大変です。実が完熟になると、緑色から赤色に変わりますが、辛くはありません。



90日目



130日目

かんたんレシピ

万願寺のじゃこ炒め

材料 (2人分)

万願寺唐辛子 10本くらい
にんじん 1/5本
薄口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
サラダ油 小さじ2
水 大さじ2~3
ちりめんじゃこ 適量
かつお節 適量



作り方

- ①万願寺唐辛子は、半分に切って種を取り、斜め切りに、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、にんじんとじゃこを炒め、次に水を入れて、にんじんが軟らかくなるまで炒める。
- ③にんじんがしんなりしたら、調味料と万願寺唐辛子を加え、火が通って味がなじんだら出来上がり。
- ④器に盛って、かつお節を天盛りにする。

(他の唐辛子やピーマンでも同様にできる)

かんたんレシピ

伏見甘長唐辛子の姿焼き

材料 (2人分)

伏見唐辛子 10本くらい



作り方

- ①コンロに焼き網を置き、弱火でじっくりと焼き上げる。
- ②器に盛りつけ、醤油をかけて花かつおなどをのせる。

(フライパンやオーブントースターで焼いてもよい)

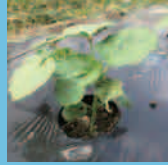
栽培記録

収穫していくにつれて、オクラの株はどんどん背が高くなり最後は2mを越えてしまいます。そうなると木をしならせて収穫する事になります。オクラにはとてもきれいな花が咲き、その花の様子や葉の切れ込みの深さ等で、肥料が効いているかの判断をします。

オクラ



30日目



45日目

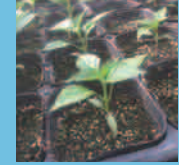


110日目

栽培記録

ピーマン同様の栽培になりますが、同じような緑色の実が付いてから、更に完熟していく事で、赤や黄色に変化をして甘みが出てきます。この変化の間、虫に食べられやすく、また柔らかくなると病気にもなりやすいのです。通気性の確保がとても重要です。

パプリカ



30日目



70日目



100日目



120日目

かんたんレシピ

オクラとひじきのハンバーグ

材料 (2人分)

鶏ミンチ 200g
 玉ねぎ 1個
 にんじん 1/4個
 ひじき お好みで
 オクラ 3本
 長芋 4切れ分
 塩コショウ・ナツメグ・生姜 少々
 パン粉 大さじ5
 卵 小1個
 マーガリン 少々
 トンカツソース・醤油・みりん 適量



作り方

- ①ひじきをお湯で戻してゴミを取除き、玉ねぎ、にんじんは細かく切り、レンジで3分ほどチンする。
- ②オクラは1本はハンバーグに入れるため、がくを取ってみじん切りに、残りの2本は、がくをきれいにしておき、長芋は皮をむいて輪切りにする。
- ③ポウルにミンチと塩コショウ、生姜、ナツメグを入れ、粘りが出るまでしっかり練り込む。
- ④③に①と②の刻んだオクラ、卵、パン粉を入れ、よく捏ねて丸く形を整える。
- ⑤フライパンにマーガリンを溶かし、最初は中火でしっかり焼き色をつけ、裏返したら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥中まで火が通ったら皿に取り出し、オクラと長芋を焼く。
- ⑦添え野菜が焼けたら皿に取り、最後にトンカツソース、醤油、みりんを入れて一煮立ちさせてソースを作る。
- ⑧皿に盛りつけたら、⑦のソースをかけて出来上がり。

かんたんレシピ

パプリカ焼き肉

材料 (2人分)

豚肉 150g
 にんじん 1/5本
 パプリカ 1個
 ピーマン 1個
 玉ねぎ 1/2個
 焼き肉のたれ 適量
 ゴマ油 大さじ1



作り方

- ①野菜類は1cm幅くらいの大きさに切りそろえる。
- ②フライパンにゴマ油をひき、先に豚肉とにんじんを焼く。
- ③にんじんがしんなりしたら、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、焼き肉のたれをからめて焼く。

(お好みで生姜やんにくをプラスしたり、豚肉を牛肉や鶏肉に変えてもどれもおいしい)

京都 あらい農園

京都市右京区北宮町宮野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>

