

身土不二

冬

〈しんどふじの物語〉



立冬の頃の冬野菜は、
 まだ霜に当たる前の柔らかく、きれいな葉をしています。
 秋の端境期を越えて畑がにぎわい始め、
 農家も収穫の喜びを感じます。
 寒くなり始め、草も伸びなくなり、
 草刈の苦役からも開放され、時間の余裕が出てきます。
 稲の収穫後の米ぬかや籾殻、稲わらは、
 寒さに弱いサツマイモや里芋、生姜を保存するための、
 貴重な保温資材として利用されます。
 冬至には、保存していた南瓜を、
 正月に掛けてはおせち料理に使われる、
 海老芋や金時人参、聖護院大根などの収穫も忙しくなり、
 農家も師走に入ります。
 小寒、大寒と冬が深まるにつれ、
 京の厳しい寒さで、野菜の甘みはピークに達します。
 作物は水分含有量が多く、
 0℃で凍る水分をそれよりも氷点の低い糖に変える事で、
 自らを守り、そのため甘さが増していくのです。
 霜に当たり外葉が枯れ始める白菜や大根、人参、
 根元の赤みが強いほうれん草など、
 まさに「旬」を迎えるのです。

ふゆ

「冬」は、編み糸の末端を結びとめた形の下に
 氷(ノ・にすい)を加えてできています。
 糸で食物をぶら下げた様子の
 象形文字ともいわれていて
 「蓄える」・「蔵にしまう」などの意味も持ちます。
 新しい生命の始まりとなる
 春までの充電期間といえるのでしょうか。

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。



立冬(りっとう) ●11月7日頃
 この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。日脚も短くなり、冬の気配も感じられるようになって、「冬立つ」ともいいます。
 京都では木枯らしが吹き出します。

小雪(しょうせつ) ●11月22日頃
 寒さまだ深からず、雪まだ大ならざるの意。本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。寒い地方では、わずかながら雪が山の頂を覆い始めます。

大雪(たいせつ) ●12月7日頃
 山の峰は雪に覆われ、寒い地方では根雪になる雪が降り始めます。北風が吹き、平地でも霜がおりたり雪が降る頃。本格的な冬の到来です。スキー場のオープンもこの頃から。

冬至(とうじ) ●12月22日頃
 北半球では、正午の太陽の高度が一年中で最も低く、昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境にまた日が長くなっていくところから、「一陽来復」と称します。

小寒(しょうかん) ●1月5日頃
 この日を「寒の入り」ともいいます。寒さが一段と厳しくなる頃で、寒中見舞いを出したりします。「寒の内」は、この日から「節分」までのおよそ1か月間で、厳しい寒さが続きます。

大寒(だいかん) ●1月20日頃
 一年中で最も寒さが厳しい時季。「大寒」は、一年で最も寒い日の意味で、その日1日だけをいいます。一年のうちの最低気温が観測されるのもこの頃です。

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(たいしよ) 7月23日頃
- 立秋(りっしゅう) 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(そうかう) 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(だいかん) 1月20日頃

大根

栽培記録

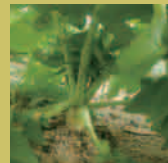
葉が虫に食べられるので、防虫ネットが欠かせません。大根は肥料をゆっくり同じペースで吸収することが形の良い美味しい大根に育つポイントなので、肥料の効くタイミングが違うものを一緒にやります。



7日目



14日目



35日目



60日目

かんたんレシピ

牛すじ大根

材料 (2~3人分)

牛すじ 300g
大根 1/5本
こんにゃく 1/3丁
濃口醤油 大さじ3.5
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
味噌 小さじ1
葱 適量



作り方

- ①牛すじは、1時間ほどゆがき、一度ザルにあげて水洗いして、再度ひたひたの水を入れて煮る。
- ②こんにゃくは、あらかじめあく抜きをして、大根とともに食べやすい大きさに切る。
- ③②を①の鍋に入れ、調味料を入れて、弱火でコトコト煮る。
- ④炊き上がったら、器に盛り葱などをあしらう。

(お好みで、七味をかけると格別な味わいに)

大根の和風サラダ

材料 (2~3人分)

大根 1/5本
にんじん 1/5本
カニカマ 2本
マヨネーズ 大さじ2~3



作り方

- ①大根・にんじんは細い千切り、カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ②大根・にんじんはサッとゆがき、水を切って冷ます。
- ③①と②にマヨネーズを混ぜて、出来上がり。

(カニカマは、ちくわやかまぼこ、ほたてに代えてもおいしい)

簡単大根粥風

材料 (2~3人分)

葉付き大根 1/6本
ご飯 茶碗1~2杯
お湯 200~300cc
塩 少々



作り方

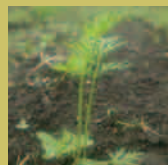
- ①大根は、葉の部分も白い部分も細かく切る。
- ②土鍋などの厚手の鍋にご飯とお湯を入れて火にかける。
- ③沸騰したら、①の大根を入れ、塩で味を整えて、出来上がり。

(出来上がりにちりめんじゃこやかつお節・梅干しなどをプラスで絶品に)

人参

栽培記録

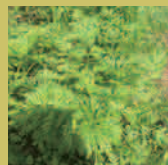
人参は種まきから発芽が最も大切で、「発芽が揃えば栽培は成功」と言われます。種が硬く、真夏に蒔くので、最初の水やりがとても大事になります。また、人参は肥料の種類によって、味が大きく変わってくることも特徴の一つです。



25日目



40日目



65日目



90日目

かんたんレシピ

にんじんのきんぴら

材料 (2~3人分)

にんじん 1本分くらい
ゴマ油 大さじ1
砂糖 大さじ1
薄口醤油 大さじ1.5



作り方

- ①にんじんはせん切り(もしくは短冊切り)にする。
- ②フライパンにゴマ油大さじ1を熱して①のにんじんを炒める。
- ③しんなりしてきたら砂糖大さじ1としょうゆ大さじ2を加え、汁けがなくなるまで煮る。

(にんじんの甘味で砂糖は調整)

にんじんのスムージー

材料 (2~3人分)

にんじん 1本
りんご 1個
りんごジュース 1/2~1カップ
(お好みで調整)
レモンの絞汁 適量



作り方

- ①にんじんとりんごは、しっかり洗い、皮ごとおろし器ですりおろす。
- ②器に①とりんごジュースを入れ、よく混ぜてレモンを絞って出来上がり。

(ミキサーを使わず、手でおろすところがおいしさの秘訣)

にんじんいっぱい煮豆

材料 (2~3人分)

大豆水煮 1/2袋
にんじん 1/2本
干し椎茸 1個
昆布 少々
かんぴょう 10cmくらい
砂糖 大さじ2
濃口醤油 大さじ2



作り方

- ①干し椎茸・かんぴょうは水で戻し1cm程度の大きさに、にんじん・昆布も1cm角にカットする。
- ②鍋に大豆水煮とひたひたの水を入れて火にかけて、煮立ってきたら①の材料と砂糖を入れ、中火~弱火で煮る。
- ③煮汁が具材より少なくなるまで煮込み、濃口醤油を入れて一煮立ちさせたあと火を止めて味を含ませる。

(にんじんを多めに使うことで、あっさり・さっぱりな煮豆に)

栽培記録

モンシロチョウの好物なので、防虫ネットは必須です。外葉が横に大きく広がり、寒くなるにつれて内側から葉が巻いてきます。最初の外葉を大きくする事が、立派な球にするポイントです。



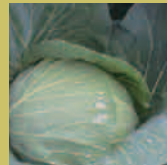
60日目



75日目



90日目



110日目

キャベツ

かんたんレシピ

回鍋肉風炒め物

材料 (2~3人分)

豚肉切り落とし 200g
キャベツ 3枚くらい
玉ねぎ 1/4個
パプリカ 1/4個
ピーマン 2個
ゴマ油 適量

合わせ調味料

しょうゆ 大さじ1
味噌 小さじ1
酒 大さじ1・砂糖 小さじ1
甜麺醤 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
おろしニンニク お好みで
おろし生姜 お好みで



作り方

- 調味料は合わせておく。
- キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、パプリカ、ピーマンも1cmくらいの食べやすい大きさに切る。
- フライパンを熱し、ゴマ油を入れ、豚肉を強火で炒める。色が変わったなら、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ピーマンの順に入れてさっと炒める。
- 火を弱め、調味料を良くかき混ぜてから入れ、2、3分炒めたら出来上がり。

(手軽にできるが本格的な味わい。
豆板醤やんにくなどはお好みに合わせて)

キャベツのマヨかか和え

材料 (2~3人分)

キャベツ 2~3枚
にんじん 少々
きゅうり 少々
かつお節 適量
マヨネーズ 大さじ1
薄口醤油 少々



作り方

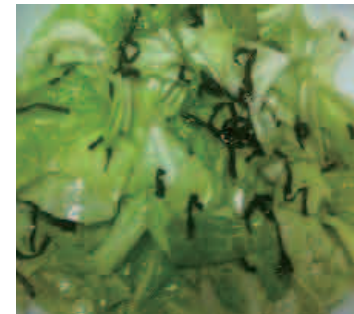
- キャベツ・にんじんは5mm幅くらいの千切りにして、サッと茹でる。
- きゅうりは千切りにし塩をして、しんなりさせる。
- ①をしっかり水切りして冷めたら、ボウルに入れて②と合わせる。
- ③に醤油とかつお節をまぶしてから、マヨネーズで和える。
- 器に盛り、上からさらにかつお節を天盛りする。

(醤油の代わりにポン酢を使ってもおいしい)

やみつき塩キャベツ

材料 (2~3人分)

キャベツ 2~3枚
塩昆布 適量
ゴマ油 少々
塩 (味が足りないとき)



作り方

- キャベツはよく洗い、一口大程度のざく切りにする。
- ビニール袋に、市販の塩昆布とゴマ油をお好みの量入れて、シャカシャカふる。
- 味をみて、薄い場合は塩を足す。

(キャベツの芯の部分は、薄く切ると一緒に混ぜても食べやすい)

白菜

栽培記録

防虫ネットをしなければレース状に食い荒らされてしまうので、隙間がないようにしっかりと被せます。気温が15～17度で葉が20枚程度になると結球する性質があるので、それに合わせて栽培するのが難しいところです。



25日目



50日目



90日目



110日目

かんたんレシピ

白菜の信田巻き煮

材料 (2~3人分)

白菜 2~3枚
油揚げ 1枚
出汁 200cc
薄口醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1



作り方

- ①白菜を1枚ずつはずし、柔らかくなるまでゆでる。
- ②油揚げは、熱湯で油抜きをしたあと、3方から切込みを入れて広げる。
- ③広げた油揚げに白菜を並べて巻き、巻終わりを爪楊枝で数カ所止める。
- ④鍋に出汁と薄口醤油、みりん、酒を入れて煮立たせ、③を入れる。
- ⑤キッチンペーパーなどで落し蓋をして弱火でゆっくり煮含ませる。
- ⑥煮あがって粗熱が取れたら、爪楊枝を抜き、食べやすい幅に切り分けて器に盛る。

白菜と春雨のあったかスープ

材料 (2~3人分)

白菜 2~3枚
春雨 10~20g
にんじん 1/5本
しいたけ 1枚
青ねぎ 適量
ゴマ油 少々
中華風調味料 少々
塩・コショウ 少々



作り方

- ①白菜は1cmのざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけはスライス、青ねぎは小口切りにする。
- ②春雨は、湯で戻し、食べやすい長さで切っておく。
- ③鍋に水300ccと中華風調味料と青ねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ④③に春雨を加え、全体が柔らかくなったらゴマ油を入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、青ねぎを散らして出来上がり。

(生姜プラスで、あったか効果が倍増)

白菜の浅漬け風

材料 (2~3人分)

白菜 2~3枚
にんじん 少々
かつお節 少々
塩 少々
昆布ボン酢 少々



作り方

- ①白菜は1cmのざく切り、にんじんは千切りにして、よく洗った後、軽く塩もみする。
- ②①がしんなりしたら、かつお節と昆布ボン酢を加え30分以上置き、全体に味がなじめば出来上がり。

(昆布ボン酢を使うことで、切り昆布を混ぜたようなおいしさになる)

栽培記録

湿気が多いと病気になるので、水はけの良い畑で栽培し、途中で根の近くを鍬で耕して、根に空気を送ることも大事な仕事です。肥料で味が大きく変わり、葉色が淡い緑色に仕上がると甘みも最高です。



7日目



20日目



50日目

ほうれん草

かんたんレシピ

ほうれん草の磯和え

材料 (2~3人分)

ほうれん草 1/2把
刻み海苔 適量
薄口醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
みりん 大さじ2
香り野菜 少量
(みょうがなど)



作り方

- ①ほうれん草は3cmくらいのざく切りにして、熱湯でサッとゆがき、素早く冷水中で冷ます。
- 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・みりんで味付けする。
- ③刻み海苔を加え、さらに和える。
- ④器に盛り、みょうがなどの香り野菜を天盛りにする。

(味付けのみ海苔などを使う場合は、味付けを控え、混ぜてから調整する)

ほうれん草とハムのサラダ風

材料 (2~3人分)

ほうれん草 1/2把
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ1
塩コショウ 少々



作り方

- ①ほうれん草は3cmくらいのざく切りにして、熱湯でサッとゆがき、素早く冷水中で冷ます。
- ②①をザルに上げ、水気が切れたら軽くしぼり、切ったハムを加えてマヨネーズで味付けする。
- ③味を見て、薄いようなら塩コショウで調える。

(ハムの代わりにカリカリベーコンもおいしい)

ほうれん草としめじの白和え

材料 (2~3人分)

ほうれん草 1/2把
しめじ 1/4パック
ミニ豆腐 1/2パック
すりごま 適量
練りごま 適量
塩 少々
砂糖 少々



作り方

- ①ほうれん草は3cmくらいのざく切りにして、熱湯でサッとゆがき、素早く冷水中で冷ます。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐして熱湯でサッとゆがき、そのままザルに上げる。
- ③ミニ豆腐をペーパータオルで包み、電子レンジで2~3分ほど加熱して水気を切る。
- ④ポウルに③を入れ、つぶしながら、すりごま・練りごまと一緒に泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤①・②・④を混ぜ合わせ、塩と砂糖で味を調えたら出来上がり。

(豆腐をペーパータオルで包み、レンジで加熱することで、重しをしなくても水切りができる)

ブロッコリー

栽培記録

食べる部分は花の蕾です。この花蕾は葉が7枚程度で低温に当たると形成されます。暖かいうちに大きな葉を育てることで立派なブロッコリーになります。種まきは7月になるので、水やりも大変です。



45日目



60日目



90日目



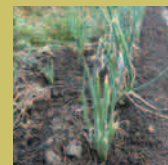
95日目

栽培記録

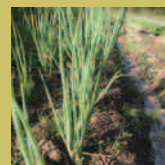
伝統的な栽培方法は、秋に種を蒔き、翌春に植え替えて、夏にまた抜いて天日干しをして、再度植えて冬に収穫するというものです。この作り方は手間で大変ですが、真夏の天日干しで発根が促進されて、甘くて柔らかいねぎに仕上がります。



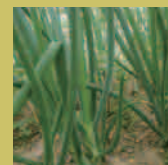
60日目



100日目



120日目



140日目

九条ねぎ

かんたんレシピ

ブロッコリーのおかか和え

材料 (2人分)

ブロッコリー 1/3株
かつお節 適量
薄口醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2



作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯でゆがき、素早く冷水で冷ます。
- 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。
- ③かつお節をさっくりと混ぜ合わせる。器に盛ったら、さらにかつお節を天盛りする。

(ツナを混ぜ込んでおいしい)

かんたんレシピ

九条ねぎと小松菜のてっぱい

材料 (2人分)

九条ねぎ 2本
小松菜 1株
イカ 適量
合わせ調味料
西京味噌 大さじ2.5
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
練からし お好みで



作り方

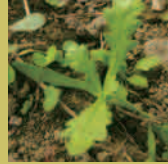
- ①合わせ調味料をつくっておく。
- ②九条ねぎ、小松菜は3cmくらいに切り、熱湯でゆがき素早く冷水で冷ます。
- ③イカは、裏面に隠し包丁をかのこに入れ、短冊に切ったあと、熱湯でゆがき素早く冷ます。
- ④①、②をザルに上げ、水気が切れたら、合わせ調味料で味付けする。

(九条ねぎだけでもよい。練からしはお好みで)

菊菜

栽培記録

種を蒔き2,3ヶ月で収穫できます。晩夏に株ごと収穫する種類と側枝が次々と出てきて、それを収穫するものと2種類あります。また、葉の切れ込みが多い品種の方が特有の香りがあります。



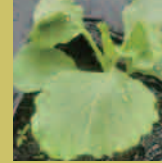
30日目



90日目

栽培記録

真夏に種蒔きをします。小さいうちはまだ暖かいので、防虫ネットで虫から守ります。逆に冬になり霜に当たると、傷んで色に変色してしまうので、花蕾の部分を大きな外葉でつつんで守ります。



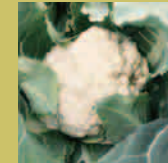
35日目



70日目



90日目



110日目

カリフラワー

かんたんレシピ

菊菜のごまよごし

材料 (2人分)

菊菜 1/2把
いりごま 適量
すりごま 適量
砂糖 小さじ1/2
薄口醤油 適量



作り方

- ①菊菜は芯を取除き、3cmくらいのざく切りにして、熱湯でサッとゆがき、素早く冷水で冷ます。
- ②ザルに上げ、水気が切れたら軽くしぼり、薄口醤油・砂糖で味付けする。
- ③すりごまを加え、さらに和える。
- ④器に盛り、上からいりごまを天盛りにする。

(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

カリフラワーの豆乳チャウダー

材料 (2人分)

カリフラワー 1/4株
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/2こ
じゃがいも 1/2こ
むぎあさり 1/3パック
コンソメ 1個
豆乳 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

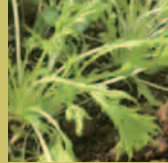
- ①カリフラワーは小房に分け、あさり以外の材料は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターをひき、野菜を入れ、小麦粉をまぶし、軽く炒める。
- ③水とコンソメを入れ、木べらなどで、しっかりかき混ぜる。
- ④全体に火が入り、とろみが出てきたら、豆乳とむぎあさりを加え、材料が軟らかくなったら味を見て、塩コショウで整える。

(あさり以外にベーコンやソーセージでもおいしい)

水菜

栽培記録

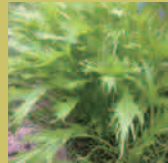
初秋に種を蒔き、2ヶ月ほどで収穫ができます。白菜やキャベツと同じアブラナ科に属するので、虫の被害が出やすい作物です。種蒔き後から寒くなる頃まで、防虫ネットで隙間なく囲って栽培します。



40日目



40日目



60日目



かんたんレシピ

水菜の煎りおじゃこサラダ

材料 (2人分)

水菜 1/2把
大根 適量
じゃこ 適量
黒ごま 適量
お好みのドレッシング



作り方

- ①水菜は、よく洗って、3cmくらいに切り、大根は千切りにして水にさらす。
- ②ちりめんじゃこは、フライパンで煎るか、お皿に広げて電子レンジで1~2分加熱する。
- ③①、②を盛り、黒ごまをふって、お好みのドレッシングでいただく。

(いつものサラダが、煎りおじゃこプラスで風味が増す)

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>

