ぴたらむし通信

Vol.309
2020/11
Week3

10周年

立冬も過ぎて本格的に冷え込むかと思いきや昼間の暖かさは春のようです。北杜でも日中は 20°C近くなる日が続いていて、ぽかぽか陽気で緩んだ身体に朝晩の冷え込みが容赦なく攻めてくるという寒暖差攻撃。11 月ってこんなだっけ？と思いつつ、早朝の強い霜で凍てつく道端の植物を眺めながら確実に近づいている本格的な冬の到来を想像して身体を縮こまらせています。そんな人間とは裏腹に畑の葉物は寒さで凍らないように細胞内の糖分濃度を高くして甘みを蓄えぴかぴか元気。さっと茹でたほうれん草の甘さに目を見開く瞬間にも冬の足音を感じる今日この頃です。

by しほ

今週の野菜

-さつまいも：
掘り上げてから１か月熟成させた「紅はるか」です。シンプルに蒸し焼きにしてお芋の甘みとしっとりとした食感を味わってみてください。ペーストにしてお菓子を作るのにも向いた品種です。

-山東菜（さんとうさい）：
別名「東京べか菜」結球しない白菜です。普通の白菜のように茎と葉を使い分けて鍋物や煮物、サラダに使えます。塩もみして浅漬けにしても美味。

-青梗菜：
中国野菜の代表ともいえる、白菜の親戚です。火を通してもシャキシャキとした歯ごたえとボリュームが失われず、炒め煮やクリーム煮など煮物料理の彩りとして活躍します。

-切太大根：
ゆっくりじっくり大きく太り、ようやく収穫期を迎えた大根。切太大根は短かくぷっくりとした形が特徴です。実のしまりがよく煮物にすれば味が染みてジュワッと美味。

-じゃがいも：
今年は秋植えのジャガイモに挑戦。掘りたて冬の新じゃがです！皮がとても薄いので優しく洗ってまるごと調理できます。まれに亀裂が入っているものがありますが、生育中の高温のために発生したものです。

-スティックブロッコリー：
秋の菜の花、チーマデラーパというイタリアの人気野菜です。柔らかいので生のまま塩もみするだけでも食べられます。本場ではトマトやお肉と一緒にくたくたになるまで煮込んでいただくそうです。

-法蓮草：
肉厚な葉は霜にあたって味が濃くなり、太く赤い根も甘みがあるので捨てずに是非食べてみてください。茹でるコツは、熱湯で１分以内。お湯から上げたら冷水に１分さらしアク抜きをします。和え物やクリーム煮に。

-サンチュ
韓国では焼肉のお供の定番。歯ごたえの良いレタスです。レタスは金気を嫌うので包丁では切らずに手でちぎって水にさらしてシャキッとさせます。サラダや肉巻きにどうぞ。

ここ 2，3 年は秋口も暖かい日が続き、昆虫たちの活動が活発なため、秋の葉物野菜は食べられて穴だらけにされてしまいます。なるべく虫食いの少ないものを選んでお送りしていますが、まれに昆虫が同居していることがございます。予めご了承ください。

-おまけ：ほおずきトマト
ホオズキのような殻に包まれた実には酸味と甘みがあり、香りはまるで南国フルーツのよう。おやつやお菓子のトッピングに。

搾りたてエゴマ油ご注文受付中です。
今年も畑で栽培したエゴマを絞りました。コールドプレスで精油した薫り高いエゴマ油は抗がん作用など健康効果がたっぷり。お電話、またはメールにてご注文ください。

畑のレシピ

さつまいものココナッツミルク煮

さつまいも　1本
ココナッツミルク　150～200cc
砂糖　大さじ1（お好みで）
塩　少々

1. さつまいもは一口大に乱切りして10分位水にさらす
2. 鍋にさつまいもを入れ、1cm位水を加えだらつタをして強火にかける。ふっとうしたら弱火に落として10分程蒸し煮にする。
3. ココナッツミルクと砂糖を加えて煮立てないように温める。
4. さつまいもが好みのやわらかさになったら塩を加えてひと混ぜする。

・お好みでシナモンや生姜を加えてもおいしいです。

by しほ

Cookpad「ぴたらキッチン」にレシピ掲載あります。

畑暦

・ヤーコンを収穫しました。今年は豊作で、大きめサイズの芋がたくさん出てきました。サツマイモと同様、収穫後１週間ほど熟成させることで甘みが増しますが、乾燥に弱いため収穫してすぐに土に埋めて保管しました。

・固く結球した白菜を全て収穫し、縁側に並べて切り口を乾かしてから、新聞にくるんで保管しました。標高の低い地域では畑の白菜の頭を縛ることで冬の寒さから守ることができますが、標高 700m の白州では白菜の頭を縛るだけでは畑で凍りつき最後には腐ってしまいます。立派な白菜は３月ごろまで保管ができます。

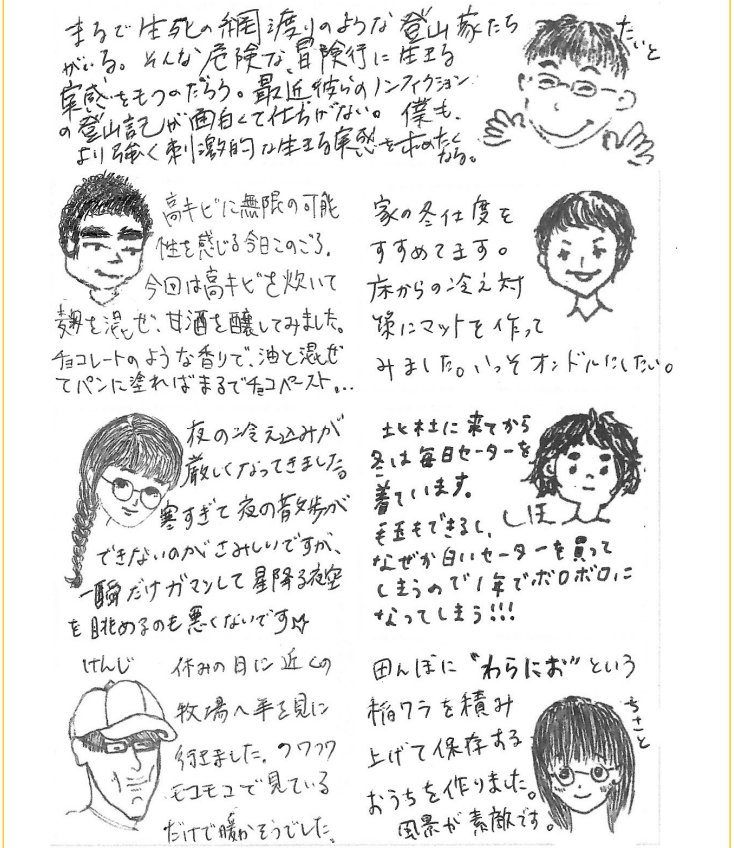
・来年の春の畑の準備のために、畑を耕運して緑肥作物の種を蒔きました。

by さいか&俊太郎

１１月１５日にぴたらの近くにある Vintage+Garden Cafe デコボタニカルさんで Each Story という１００名様限定のプレパーティーが開催されました。ぴたらファームは光栄にも、パーティーで提供されるランチコースのお野菜の提供。出店のカレー屋さんのお米の提供。そして当日の野菜販売という形で関わらせていただきました。斬新なデザインでありながらアンティークな風合いをもつカフェの建物の裏は、笹が適度に刈り取られ、笹と混在しあうように、移動図書館、移動サウナ、マッサージ、古道具屋さん、パン屋さん、ジュエリー屋さん、ハンモックなどが点在。音楽が流れるステージは神殿のように空間の真ん中にたち 、時折笹を揺らす風が、ステージを被おう白い布を踊らせる。そんな心地の良い風と音楽につられて、小躍りする子供や大人達。美しく洗練された空間の中での出店は、プレッシャーに感じるところもありましたが、野菜を土ごと掘り上げて透明の瓶にいれディスプレイしたり、高黍や花オクラの実などのドライ野菜を飾ったりと、野菜を違った目線で楽しめる出店ができたように思います。また、パーティー会場で調理された野菜を食べた方々と、その野菜を育てた作り手として直接お話ができたり、調理前の野菜の姿を見てもらうという機会は、私たちが野菜とお客さんの意識を繋げられたような有意義な時間でした。来年は、春夏秋の３回開催を予定しています。

畑担当　さい

ぴたらメンバーからひとこと



イベント＆出店情報

・直売所＆『畑のお弁当』販売

直売所　毎週土曜日朝９時頃～ ぴたらファーム内

お弁当　11/21(土)11:00～14:00（今年ラスト！）

・無農薬・天日干しの黒米を３割引にてセール中です

・もち米＆ジャスミンライスの新米ご注文受付中です

ジャスミンライスはタイ料理で使われる香り米です。

ご注文はオンラインショップ、お電話、メールにて。

・ぴたらむし通信は２週間ごとに更新しています。

・梱包資材や印刷用紙・段ボールなどにリユース品を使用する場合がありますのでご了承ください。

ぴたらからのお願い

段ボール・保冷材・鮮度維持袋（夏に野菜全体を包んでいる青いビニール袋）は可能な限り回収しています。

イベント参加時などの際に、お持ちいただくか、お送りいただければお礼の品を次回の野菜セットに同梱いたします。

ぴたらファーム

〒408-0313　山梨県北杜市白州町横手 1118

TEL/FAX:0551-35-2793　メール：info@pitarafarm.com

ホームページ：http://pitarafarm.com

オンラインショップ：http://pitarafarm.shop/