



落花生の草取り

「あー、この草、山形で食べていたよ！辛子酢じょうゆで。」
(山形出身のAさん) 「スベリヒユだね。TVでやっていたけど、ゴザの上でもんで干してから戻して食べるって。山形のソウルフードだってね。」おしゃべりしながらの2回目の草取りは、夏が大好きなスベリヒユが目立ちました。畑で虫に刺されるとこの液をつけます。色々な効能もあるそうです。

お届けの野菜 ○なす ○トマト2品扱い(たくさん穫れましたので増量できました。)
○キャベツ ○紫大根(サラダや大根おろしや甘酢漬けに。)
○とうもろこし(まずは少しだけ生で甘さを味わってください。)

簡単レシピ ☆乳酸キャベツ 材料(作りやすい分量) キャベツ(新鮮なもの)...1個(正味1kg)
粗塩...小さじ4(キャベツの重量の2%)きび砂糖(または砂糖)...小さじ1/2・好みの香辛料(赤とうがらし、ローリエ、しょうがくせん切りにする>、粒黒こしょう)

作り方 キャベツを切る。葉を丸めて切る場合、キャベツは葉を1枚ずつはずし、洗って水けをよくきる。3〜4枚を重ねてくるりと丸め、端からせん切りにする。四つ割りから切る場合は、キャベツは四つ割りにし、洗って水けをよくきる。切り口を上にして端からせん切りにし、芯は薄切りにする。塩をもみ込む。キャベツに塩をまんべんなくいきわたらせるために、2回に分けてもみ込む。大きめのファスナーつき保存袋に、まず、キャベツと塩各半量を入れる。袋の上からよくなじませるようにもむ。キャベツがしんなりしてカサが減ったら、残りのキャベツ、塩、砂糖を加えて同様にもみ込む。大きめの袋1枚にキャベツ1kgがちょうど入る。

好みの香辛料(ここでは赤とうがらし2本、ローリエ2枚、粒黒こしょう10粒)を散らす。袋を平らにして底のほうから口に向けて手で押さえて空気をしっかり抜き、口を閉じる。

発酵させる。バットなどに入れ、500mlのペットボトル3本などをのせておもしろし、室温に置く。3〜6日おいて発酵が進むと、キャベツに酸味が出てくる。発酵中に時々味みをして、酸味を感じられたら冷蔵庫に移す。発酵することで炭酸ガスが発生するので、この細かい泡も発酵した目安に。熱湯消毒した保存瓶に、乳酸キャベツを移し替えて冷蔵庫で保存する。日に日に酸味やうまみが増していく。冷蔵庫で約1カ月保存できる。(レタスクラブより)

主な作業

とうもろこしが大好きなカラスの対策をしました。カラスは羽根が傷つく事を恐れるので、トウモロコシ畑の周りに細い紐を張って囲みました。本日お届けできます！



7/14 (木) 玉葱・トマト・葱など

—苦手な野菜や傷みがあって取り替えて欲しい野菜がありましたらご連絡いただけると助かります。—