

ゆるり 安心食材探し

夏に向かつて、みずみずしい野菜が出そろふ時季がやってきた。新玉ネギもまさに今が旬の野菜だ。

広島市佐伯区五日市町石内にあるまさふく農園でも、こぼしの収穫が始まった。畑に行くと、玉ネギの葉が青々と並び、たぐましく空に向かっていた。葉の根元を持ってグッと引き上げると、小ぶりの新玉ネギがいくつも簡単に土から顔を出した。一番外側の皮は

新玉ネギ

(広島市佐伯区)

「生命力を感じるでしよう!」と農園主の福馬雅之さん(31)。味もさることながら、畑で見ると太陽に向かう葉と、土の中の栄養

を求めて伸びた長い根っこが印象的。自らが成長しようとする力が伝わってくる。まさふく農園では、例年5月から6月に収穫した玉ネギを1週間ほど風通しの良い軒下につく。まるでリンゴのようにシャリシャリと口の中で音がする。辛味はほとんどなく、水分が多くてジュシーな味わいだ。

水分豊富で辛味少なく

福馬さんは、玉ネギの外皮や抜いた雑草などに砂糖を加えて発酵させた自家製の植物酵素を肥料として土に返している。自然の循環



まさふく農園で収穫したばかりの新玉ネギ

栄養アデバイス

収穫をよくする栄養素を含みます。生で食べると血清コレステロールの上昇を抑える効果。加熱すると血腔をできにくくし血液の流れをよくする効果も期待できます。(管理栄養士・鉄六森陽子)

白くツヤツヤ 生命力凝縮



エディブルフラワーを爽やかにあしらひ、初夏のみずみずしい味を食卓へ(撮影・井上真博)

新玉ネギの丸ごと煮

①厚手の鍋に①を並べ、新玉ネギが半分漬かる程度のだしを注いで火にかける。塩と酒を加えて、ふたをして煮る。②カニ缶はカニの身をほぐして、汁ごと②に加え。③味を調べ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。④器に盛って、エディブルフラワーをあしらう。

- <材料> 4人分
 新玉ネギ 4個
 だし 適量
 塩 小さじ1/2
 酒 小さじ1
 カニ缶 80g
 かたくり粉 適量
 エディブルフラワー(食用花) 適量

<作り方>
 ①新玉ネギは葉付きの外葉を残し、一番外側の皮をむく。安定し切り落とすために、十文字に切り込みを入れておく。

結ぶプロシエクト

「始めないより始めた方がいい。今からでも」

ど室希のん活



「浅利妙峰が伝えるはじめての糞料理」
 西日本新聞社
 米糞と塩、水で作る発酵調味料「塩糞」などを使ったレシピ集。塩糞フームを巻き起した大分県の惣菜専門店「糞屋本店」のおかみ、浅利妙峰さんがま

本棚



出動して私が家に、母の友達に来ては食材をそれらを見るた私がすぐに調に配慮してが、よく分かる小松菜、大根などのほかに、凍保存した里芋、大豆もある。早速、それら炊き込みご飯とった。くださった方が伝わるからか。口にすると、導つような気が2年半前、母手術してくだ