

# 野菜農家の春夏秋冬

## ～野菜大量消費レシピ編～

増田祥世



皆さんこんにちは。北海道長沼町で野菜農家をしている増田です。九月の初め頃からわが家では玉ねぎの収穫が始まりました。収穫が全部終わる前に雨が降る日が続いてしまつてなかなか作業が進みませんが、それでも玉ねぎがたくさん詰まったコンテナがどんどん積みあがつていくのを見ると、毎年うれしくなります。

さて、今回は私が日々の献立を記している「こはん日記」のことを紹介したのですが、肝心の料理の中身についてはあまり触れられませんでした。そこで今回は野菜農家が実際に家で作っている野菜料理のレシピを書いてみたいと思います。身も蓋もないことを言ってしまうと、新鮮な野菜ほど本当はただ茹でたり焼いたりしただけで食べるのが一番おいしいかもしれませんが、それだと話が終わってしまうので、いつもとは違う食べ方をし

たいと思った時などに作る四季折々のレシピをいくつかご紹介してみます。

### ■春

わが家では春一番出てくるのがニラです。うちではニラがハウスに勝手に生えてくる（と私は思っていたのですが、どうやら以前誰かが植えたものが毎年種を落としているらしい）ので、これを大量に採ってきてまず作るのが「にらせんべい」（私が勝手に名付けた）です。これは、①大量のニラを3cm程度に切る、②ポウルに①と少量の水、小麦粉を入れて混ぜる、③フライパンにごま油を熱し、②を丸く流しいれて両面を焼き、④酢醤油やコチュジャンをつけて食べる、という韓国のチヂミのようなものですが、ニラのおいしさをダイレクトに味わいたいの、なるべくニラ以外のものを入れないで作

## 増田祥世さん

1979年東京生まれ。

大学院で農協女性部や女性農業者をテーマに研究しているうちに、気がつけば自分も農家の女性に。

8 ha程の農地で露地ではブロッコリーとタマネギ、ハウスではトマト、ピーマンなど少量多品目の野菜を栽培している。

夫ともうすぐ3歳になる息子、夫の両親の5人暮らし。



ります。つなぎをほとんど入れないため、フライパンでひっくり返すときに必ずバラバラになってしまっ、見た目はよくないのですが、じっくり焼いたニラのびっくりするほどの甘さとみずみずしさ、そして野性的な香りが堪能できる一品となっています。

春はいちごもハウスに勝手に生えてくる(と私は思っていたのですが、こちらもいつか植えたものが毎年種を落としていくようです)ので、まずはその場に座り込んでいだけ食べた後、いちごジュースを作ります。私は小学生の時に静岡県の久能山というところで生まれて初めてのいちごジュースというものに出会ったのですが、そのあまりのおいしさにすっかり心を奪われてしまい、それ以降、見なければ必ず飲むほど大好きで、それが家で飲めるなんて！(しかも勝手に生えてくるいちごでー)と、このいちごジュ-

ス作りは私にとって毎年楽しみな春の大イベントとなっています。他にもアスパラが勝手に生えてくるので、春はおもに勝手に生えてくるものを食べて過しています。

### ■夏

夏野菜の始まりはズッキーニです。ズッキーニは「洋」のイメージかもしれませんが、実は「和」(とくに味噌)とも相性がよく、輪切りや乱切りにして味噌汁にいれてもおいしいです。ほかにおすすめなのが「ズッキーニの肉みそ炒め」で、①ズッキーニを厚さ1cm弱の輪切りにする、②フライパンにひき肉を炒め、色が変わったらズッキーニを投入、③ズッキーニが柔らかくなるまで炒めたら、調味料(味噌、砂糖かみりん、しょうゆ、酒)を入れて混ぜる、④だいたい混ぜざ



たら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！  
です。甘い肉みそがトロリと柔らかく  
なったズッキーニによく絡み、白いご飯  
に合う和のおかずです。

それから、最近教えてもらっておいし  
かったのが、「ズッキーニのバター醤油  
炒め」です。①ズッキーニを縦半分にし、  
長さ5cm程度に切る、②皮目に格子状の  
切込みを入れ、オリーブオイルを熱した  
フライパンで両面焼いて焦げ目をつける、  
③フライパンに少量の水か酒を入れ、蓋  
をしてズッキーニが柔らかくなるまで蒸  
し焼きにし、最後にバターと醤油を絡め

て完成です。熱々のズッキーニを一口頬  
張ると、バター醤油がジュワッと溢れ  
出し、今思い出しただけでも、思わずニ  
ンマリしてしまうおいしさです。

ピーマンもよく食べますが、ピーマン  
は丸ごと食べたいので、①ピーマンにフォー  
クなどで破裂防止の穴を数か所開けラッ  
プにくるむ、②途中で上下を返しなが  
らレンジで柔らかくなるまで加熱する（六  
〇〇wで六〜八分くらい）、③かつお節  
とポン酢をかけて完成！という紹介する  
のが恥ずかしいほど簡単な「レンチンピー  
マン」をしょっちゅう作ります。究極の  
手抜きメニューですが、これがピーマン  
の一番簡単でおいしい食べ方かもしれな  
い、と思うくらいのうまさで、わが家では  
レンチンピーマンを作るときは、たぶ  
ん一人あたりピーマンを六個くらいずつ  
食べています。丸ごとレンジにかけるの  
で、種もワタもヘタも取りませんが、食

べるときには種の存在はまったく感じま  
せん。うちではヘタ以外は食べてしま  
いますが、ピーマンは中から古くなってく  
るので、これを作るときには新鮮なピー  
マンで作ることをおすすめします。

もうひとつ「ピーマンピザ」（これも  
私が勝手に名付けた）も定番で、①ピー  
マンを縦半分に切り（気になる場合は種  
やワタをとる）、切り口を上にして耐熱  
皿に並べる、②ふんわりラップをしてだ  
いたい柔らかくなるまでレンジにかける、  
③ピザ用チーズをピーマンの空洞部分に  
詰めるようにしてたっぷりかけ、チーズ  
が溶けるまでもう一度レンジにかける  
（お好みでハムなどを散らしてもおいし  
い）という、これもただレンジにかける  
だけの手抜きレシピです。くたつとなっ  
たピーマンの甘みとチーズやハムの塩気  
の相性が抜群で、うちではいつも二〇cm  
四方くらいのグラタン皿で作るのですが、



あつという間になくなりします。

## ■ 秋

秋はわが家の主要作物である玉ねぎをよく食べます。玉ねぎも丸ごとたくさん食べたいので、よく「玉ねぎの丸ごと煮」を作ります。これは私の母が昔から作ってくれていた料理ですが、子供の頃はただ玉ねぎがドーン！とお皿に盛られたこの料理があまり好きではありませんでした。しかし、今の家には玉ねぎがたくさんあるので、ふと思いついて母に作り方

を教わって作ってみたところ、「こんなおいしい料理だったのか！」と驚いた一品です。これも作り方はとても簡単で、①皮をむいたタマネギの底に十字の切込みを入れる、②①を深めの鍋に入れ、薄めのだし汁をひたひたになるまでいれる、③落し蓋をして、沸騰するまでは強火、

その後は弱火にして四〇分程煮る、だけです。時間はかかりますが、弱火にした後はほったらかしで大丈夫なので、手間はかかりません。これは玉ねぎだけでなく、玉ねぎのうまみが染み込んだだし汁がしみじみと心と体に染み渡り、ホッとする味に仕上がります。だし汁に梅干しを数個入れて一緒に煮込んでも、だし汁がさっぱり味になっておいしいです。いつもし玉くらいの割と大きめの玉ねぎで一人に一個ずつ作るのですが、これは義父が大好きで、ひとりで二玉食べてしまうこともあるくらいです。義父と言えば、

私が嫁いだ年は玉ねぎが大豊作で、大きさも形も素晴らしい玉ねぎが見渡す限り並んだタマネギ畑を義父と一緒に眺めていたら、「さっちゃん、この玉ねぎ、全部食べていいんだからな」と義父が言ってくれて、それが今まで義父から言われて一番うれしかった言葉です。

## ■ 冬

冬は大根がよく食卓に上がります。煮物にすることが多いのですが、炊き込みご飯に入れるのもおすすめです。豚肉や人参、きのこなどと一緒に厚さ1cm程度のいちよう切りにした大根を入れ、調味料を加えて炊くだけで、柔らかくなった大根に出汁が染みてほんとうにおいしいです。（大根から水分が出るので、ご飯を炊く時の水はやや少なめにしたほうがいいかもしれません。）

それから、とにかく大根をたくさん食べたい！というときは大根ステーキを作ります。①皮をむいた大根を厚さ1cm、1・5cm程度の輪切りにし、片面に格子状に切り込みを入れる、②耐熱皿に並べてふんわりラップをし、お箸がすつと刺さるくらいの柔らかさになるまでレンジ



で加熱する、③フライパンにバターを溶かして②を両面焦げ目がつく程度に焼き、④最後に醤油を絡めて完成！です。バター醤油の代わりに、砂糖と醤油で照焼き風にしてもおいしいです。

まだまだ紹介したいおいしいものがたくさんあるのに、字数が足りなくなってしまうました！最後にこれだけ。うちはブロッコリーも主要作物でほぼ毎日食かのように食べるのですが、茹でたり蒸したりする以外だとフライにするのがおいしいです。てんぷら粉などを薄くつけて揚げ、塩をかけて食べるのですが、ほくほく甘いブロッコリーと塩のしょっぱさが絶妙で止まらなくなります！

農家になってよかったことは、やはり、季節ごとのおいしい食べ物（うちの場合には野菜）がいつも大量に家にあることで

す。私はそうした野菜たちをなんとか新鮮なうちに食べ切りたい、という気持ちが一・倍強いので、いつも作っているものをこうして改めて書いてみると、とにかく野菜を大量に消費する大雑把なレシピばかりになってしまいました。料理というほどのものでもないなあ…、と今更ながら恥ずかしくなってきましたが、旬の野菜を簡単にたくさん食べることが出来るものばかりですので、もしご興味を持たれた方がいらっしゃいましたら、ぜひ作ってみてくださいね！

