

畑からのメッセージ

新鮮野菜直送通信 FROM おきたま

◆今日の野菜情報 (9月16日)

品目	量目	価格状況
伊藤邦彦さんの玉ねぎ	500g	無
飯塚農場さんの人参	1袋	低
清水農園さんのレタス	1ヶ	低
高橋梅子さんのさつまいも	2~3本	無
和田憲夫さんの長ねぎ	1束	無
渡部しげさんのピーマン	1袋	無
おきたま産直会スタッフ 近野久美子さんの丸なす	1袋	無
高橋みさ子さんのモロヘイヤ	1束	無
高橋弘道さんのトマト	3ヶ	低

◆おすすめレシピ ~ モロヘイヤのスープ)

- 塩少々を入れた熱湯の中で、流水で粗熱を取り水気を絞り、1cm幅に切ってから包丁ですらに細かくたたきぬめりを出す。
- 鍋に水を沸騰させカニ缶をほぐし入れ、しょう油・酒で味つけ煮立たら①を加え、しょうがをほんの少し入れて味をととのえたらできあがり。

今週のおため別注品

手づくりだんごを作ろう!!

突然秋がやってきたような昨今。  
 こんなおやつでリラックスするのも良いのでは……。

※だんごを作る

1. ホウロクに上新粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
2. 固く絞ったさらしを蒸し器に敷き、そこに7~8ヶにちぎった生地を並べ約30分蒸す。生地を割ってみて中まで透明感が出ていれば蒸し上がり。
3. 蒸し上がった生地をさらしごと取りだし、ひとまとめにして熱いうちによく揉みこむ。熱いうちはさらしを使って揉み、手で触れるようになったら手で揉みこむ。(やけどに注意!!)
4. 生地がなめらかでもっちりしてきたら2等分にする。棒状に伸ばし、それぞれ12等分にカットして、24ヶの団子に丸める。
5. 水で濡らした串にだんごを刺し、好みで両面に焦げ目が付くまで焼き網で焼く。

※ 好みでみたらし、こしあん、きな粉、ごまにくぐらせればできあがり!!

上新粉

もち粉

蒸すのがちょっと面倒という方にはこちらがおすすめ。沸いた湯にこねたもち粉を丸めて入れて、浮き上がった後細かくして水に取ります。

大納言小豆

かめびし醤油

秘伝豆のきな粉

◆今日の畑情報

稲刈り直前の降ってほしくない時によく降る雨でした。又か出ていたコシカリは世の中どの田んぼもすっかり倒されています。我が家はつや姫とコシカリを作付したのですが(それと少しばかり白老も)。つや姫はピンピンしているので、つや姫植えて助かったぁ!!と父と話したところ。雨があがったら、あちこちで稲刈りのコンバインが田んぼを走り、秋を実感する次第。青空が広がる下で、一面黄金色の中を走るコンバイン働く人々の姿。見られた風景であっても心穏やかな別荘。さあ我が家も週末は農作業体験に来る学生達とと稲刈り予定です。もう当分雨が降りませんように。

▼来週の子定(9/23発)

玉ねぎ、じゃがいも、大根、ごぼう、さつまいも、枝豆、ミニカボチャ他

▼前週の子定(9/30発)

じゃがいも、人参、キャベツ、水菜、さつまいも、長ねぎ、ごぼう他

洗双糖