

自給自食!

とれたて 野菜キッチン



2024年 夏野菜栽培は大成功のミニトマト三昧の巻

調理監修 かわぶち ともこ 智子

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など行い幅広く活動中。

本誌でおなじみフードコーディネーター川淵智子さんに、自家菜園で野菜作りに挑戦し、自らが作った新鮮な野菜をふんだんに使ったレシピを紹介していただきます。自分で作った野菜と購入した野菜などを組み合わせた「自給自食(自分で作って自分で食べる)」をテーマに「野菜作りの楽しさ」+「安全・安心でおいしい野菜料理」をご提案いたします。



夏の畑は朝が早いのですが、野菜たちからとてもエネルギーをもらいます。「おはよう！朝ごはんですよー」って言いながら長いホースを持って敵に入ります。葉が朝日に透けてゆらゆら揺れたり、元氣いっぱい花が咲いて「きれいでしょー」って言わんばかりです。葉の色や様子で健康チェック。元氣のない枝、葉を見て原因を考えたり、調べたり、手当したり。あとは完熟した実を摘んで家に帰ります。オクラやナス、トマトはすぐに朝の食卓に上ります。夕方いただくぬか漬も朝仕込み。朝摘みをすぐに食すのでたっぷりエネルギーをもらい、活力が出て仕事もいろんなイメージが湧いてサクサク進みます。不思議なもので、朝に行く時と夕方からとは畑の野菜の表情が違うのです。夕方に行くと「今ごろ来たん？」って感じではば口をきいてく

← お世話をしに畑に行くと、逆にたくさんのエネルギーを野菜たちからもらう。

れません。なんとなく聞こえるのは「そろそろ土寄せしてや。息つまりそうや」とか、「早よ散髪してえや、隣の葉っぱとすれて気持ち悪いねん」「私もソーシャルディスタンスほしいわ」といった要望に思います。そんな時は「ごめんごめん今からしますう」と謝りながら野菜たちのお世話をします。そういうえば子どものころ、母が外出して帰って来たら「もの言わん物から水やらんとあかんのやで」と言っていました。野菜作りを始めて何年目でしょうか、ようやく野菜の声が聞こえるようになってきたみたいです。



↑→ 野菜たちの声がよく聞こえるようになってきたかも、と思える今日このごろ。手をかければちゃんと返してくれる。



← 初収穫の夏野菜たち。朝摘みをいただくとエネルギーがみなぎるよう。



←↑ ミニトマト「千果」(左)と色づきはじめて「千恋」(右)。とても順調に育ち、1苗から200~300個も収穫できそう！



菜園でとれた新鮮な野菜を使ったレシピ

●材料(1人分) (1人分 529kcal)

ミニトマト「千果」… 6個 ゆで玉子 … 1/2個
韓国冷麺 … 1玉 白ゴマ … 適量
キュウリ … 1/4本 冷麺スープ … 270g
焼き豚 … 1枚

●作り方

1. ミニトマトはヘタ部分に包丁で浅く切れ込みを入れ、熱湯に20秒ほど湯通しして水に取り皮をむく。
2. 冷麺スープに1を加え冷蔵庫で凍らせておく。
3. キュウリは輪切りにし、分量外の塩を少々して5分ほど置き軽く水気を絞る。
4. 焼き豚は半分に切る。
5. 韓国冷麺は袋に表示の時間通りゆで、冷水でよく洗い水気を切り器に盛る。
6. 3、4とゆで玉子、白ゴマをトッピングする。
7. 凍らせておいた2のスープとミニトマトを適宜砕きながら器に入れる。

「千果」の丸い形がかわいくて、口に入れたとき弾けるおいしさが大好きなのですが、麺のスープと一緒に凍らせ砕くことで、ミニトマトのうま味を含んだフルーティーなシャリシャリ感も格別ですね。「千果」をジュースにしたら、シャーベットスープにしても濃厚な味わいが楽しめそうです。

千果の韓国水冷麺



千果の冷やしおでん



●材料(2人分) (1人分 155kcal)

ミニトマト「千果」… 10個 つけだし汁
オクラ「ヘルシエ」… 4本 めんつゆ
ナス … 1本 (ストレート) … 1カップ
ゆでタコ(足) … 1本 みりん … 大さじ1

●作り方

1. 保存容器につけだし汁を合わせ入れ冷蔵庫でよく冷やしておく。
2. ミニトマトはヘタ部分に包丁で浅く切れ目を入れ、オクラは分量外の塩少々で軽く塩もみする。
3. 熱湯に2を入れ30秒ほどゆで、水に取りミニトマトは皮をむき、オクラは半分に切り1に漬け込み冷蔵庫に戻しておく。
4. ナスはへたを落とし縦半分に切り、皮目に細かく浅く切れ込み(隠し包丁)を入れ、水を張ったボウルに入れ5分ほどアク抜きをする。
5. 耐熱皿に水気を切った4を並べ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
レンジが終われば、手早く3に加えて漬け込み冷やす。
6. タコは薄切りにして、同じく3の中に漬け込む。
7. よく冷やし味をしみ込ませたら、冷やした器に盛り付ける。

私はトマト単体でもたくさん作っておきます。小腹が空いたらパクッと1個2個、お風呂上りにアイスクリームの代わりに1個2個。また、お料理というよりお酒の肴として、粗挽きコショウにオリーブオイルやスダチ、七味、ラー油などのアレンジ調味料を使い分けて、豆腐やコールスロー、クリームチーズ、そうめんなどとも合わせて楽しんでいます。

●材料(4人分) (1人分 27kcal)

ミニトマト「千恋」… 20個 水 … 50cc
好みのフレーバー水 … 300cc ミント … 適量
粉ゼラチン … 5g

●作り方

1. ミニトマトの半量を縦1/2に切り、半量はそのままに。
2. 水に粉ゼラチンをふり入れ10分ほど置きふやかしてから、レンジ(500W)で20秒加熱する。
3. 保存容器に好みのフレーバー水と2を混ぜ入れて、1を加え冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、ゼリー部分をスプーンなどでほどよく崩しながら器に盛り、ミントを飾る。

「千恋」は肉厚でしっかり食感があるのでそのままフルーツのように食べてもおいしいのですが、ゼリー寄せなどひと手間かけるとデザート感が増します。さらにアレンジで、甘みのあるフレーバー水で作ったアイスクリームやヨーグルトのトッピングにしたり、塩味のあるゼリー寄せにしてカルパッチョや生ハムと合わせても「千恋」の魅力が広がります。

千恋のゼリー寄せ

