

野菜果実 Lab

野菜果実暦

季刊
第2号

発行所 野菜果実 Lab
発行日 2016年8月21日
発行場所 宮崎県宮崎市
http://akiko-maeda.com/

野菜果実 Lab について
宮崎という地域に根ざしてきた食文化やその土地で大切に育てられてきた農産物に、加工とデザインを付加し、現代の食卓に寄り添う野菜果実の食べ方を研究・提案するプロジェクトです。

立夏

5月5日～19日頃
夏の気配が感じられるころ

さとねり経過観察

砂糖黍 (さとつきび)
学名 Saccharum officinarum イネ科サトウキビ属
観察地 宮崎県日南市

サトウキビは春に定植します。苗きび (前年度に収穫したサトウキビの一部を保管し節の間から出た芽) を切断し土に植え、夏を過ぎて冬に向けて2メートル近く大きくなります。定植時は清明 (4月中旬) の時期で雨も多く、この時期は常に天気との戦いです。草も大量に生えるため、サトウキビに土の養分がなるべく行き届くように草ぬきも日々欠かせません。



【さとねりとは】

さとねりとは宮崎県日南市に残る黒糖づくりのことで、砂糖が貴重であった時代、鹿児島奄美地方より移植されたサトウキビ生産。日南の砂地を活かして春から定植され、シーズンが始まります。そして、11月最終週に収穫のあと、12月初旬に行われる黒糖作りは大仕事。ミネラルやうまみを含んだ黒糖は郷土食として日南の人々に愛され続けています。Labでは冬に向けてさとねり活用方法を研究しています。

小満

5月20日～6月4日頃
世に緑が小さく満ちるころ

ゴールドドラツシユ (スイートコーン)

学名 玉蜀黍 Zea mays イネ科
観察地 宮崎県清武町

旬の走りをゆく宮崎のスイートコーン。日あたりを考慮し区画を定め、たっぷりの日差しを浴びて成長します。

加工

収穫後も糖分をエネルギーに呼吸しているため、毎朝4時に収穫し、午前には梱包出荷、午後セリにだされます。胚芽の部分に旨みが凝縮し、包丁で実をそいだ後は芯の部分は出汁に活用できます。

【身体にうれしい食べ方】

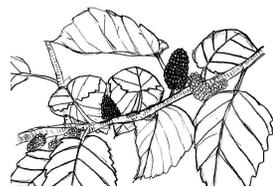
湿度と気温が高まると不快指数も増す、梅雨前はそんな季節です。からだに疲れているとめぐりが悪くなり思考も低下します。そんな時はからだのエネルギー源になる糖質を多く含んだとうもろこしで栄養補給。

芒種

6月5日～20日頃
梅雨入り

桑の実ジャム

学名 クワ科クワ属 Mulberry
観察地 宮崎県



茶畑や農園のそばによくある桑の樹。古来より葉は絹を産出する蚕の食餌として大切にされてきました。生果は日持ちしない為、販売されることは少ないのですが、ベリー特有の酸味とプチプチとした食感です。この時期は指先を赤く染めながらの桑の実をつみジャムを作ります。別名マルベリージャム。

加工

ジャム作りのポイントは酸味・甘み・ペクチンのバランス。桑の実にはペクチンが少ないためそのまま煮込んでもとろみがつきにくく水分蒸発だけが進み、仕上がりが固くなります。そのためレモン汁を加えてとろみを出しました。

【身体にうれしい食べ方】

ヨーグルトや炭酸レモン割りにするとベリー独特の甘酸っぱさを満喫できます。そして、冷やすとひんやりおいしく、フライパンでバターとあわせてホットジャムソースにしても香りを楽しめます。

夏至

6月21日～7月6日頃
昼間が一番長い日

日向夏コーディアル

日向夏コーディアルは自分好みに仕上げる発酵飲料。発酵とは「微生物またはそれらの酵素が人間にとって有益な物質を作り出した、有効な手段になること」(発酵博士小泉武夫) 世界あちこちにそれぞれの発酵技術があります。高温多湿の日本は菌にとっても活動しやすい発酵先進国。日向夏は春に収穫を終えますが、冷蔵保存すると長く味わえる柑橘です。教室では原種日向夏の香りを活かした初夏の仕込みものとして、コーディアルを知り、学び、食していただき、麹菌の力を借り発酵を進め自分の身体にあったコーディアルを作りました。

※コーディアルとは：イギリスの伝統ドリンクで体によいのが特徴。ハーブや果物を原料としたノンアルコール飲料として飲み継がれています。

学名 日向夏 Citrus tamarina
採集地 宮崎県清武町 太田原果樹園

学名は「日向夏蜜柑」を世に紹介した功労者である田村氏の名前から命名されました。別名ニュー・サマー・オレンジ。田村氏の郷里の土佐に苗木を送り栽培されたのが現在高知県で生産されている土佐小夏の元祖です。(参考文献：日向夏ものがたり)

【麴のちから】清武町金子醸造

宮崎米と地下水でつくる米麴。麴は東南アジアの自然界に存在する菌。健康は腸がバロメーターとも言われますが、菌をバランスよくとることも大切。日本は納豆、味噌やしょうゆの麴、漬物の乳酸など和食は菌の宝庫です。

加工

仕込みものは自分好みに仕上げることができるのが利点。それぞれに発酵度合いと香りを判断し作ります。

小暑

7月7日～21日頃
新芋／温風至あつかぜいたる

薩摩芋 やしんも

学名 Ipomoea batatas ヒルガオ科サツマイモ属
観察地 宮崎県串間市

薩摩芋、甘藷(かんしょ)、唐芋(からいも)よびかたは様々ありますが、お盆までに収穫された唐芋は新芋と呼ばれます。収穫しすぐ出荷する芋と並行し、秋に掘った芋は土付きで貯蔵し、春先ごろまでに糖度を増して出荷されます。小暑の新芋の特徴は芋の中に秘められた生命体の強さ。

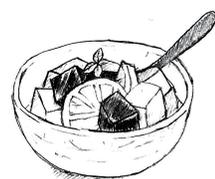
かねてより「初物七十五日」という言葉があるように、その年初めて収穫された作物には、他の時期にはない生気がみなぎっており、それを食べれば、新たな生命力を得、75日命が長らえると考えられていました。初物新芋。期間限定のお楽しみです。Labでは、さつまいもの糖度の最も高まる3月においしいご提案をする予定です。

大暑

7月22日～8月6日頃
一年のうちで、最も暑い時期

夏のあんみつ

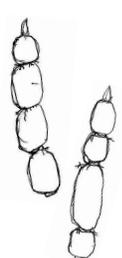
夏に爽やかな日向夏があったらね。とのお声をきくことが多く、春に製造した日向夏実煮を冷凍保管していただきました。宮崎緑茶の寒天、水羊羹と組み合わせ。夏にさわやか、後味すっきり。の大人も子供もうれしいあんみつは、体の余熱を冷ます組み合わせです。



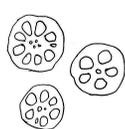
特別編 三都市調査(台湾・熊本・宮崎)

蓮根 れんこん

学名 蓮根 Lotus root
観察地 台湾 高雄



野菜果実 Labでは、宮崎・熊本・台湾、三都市での蓮根の食べ方を調査しています。台湾高雄では夏から秋にかけてがシーズン。夏の早朝からすべて手作業で始まり、長い蓮根が折れないように注意深く数人がかりの収穫です。日本ではシャキシャキの食感を活かすための料理が多いですが、台湾では香りの豊かさや山芋のような粘り度合いがポイント。豚のすね肉と煮込んだスープや体の余熱をとる働きもある蓮根茶がよく飲まれています。



野菜果実 Lab ホームページ・SNSなど
公式ホームページ <http://akiko-maeda.com/>
フェイスブック <https://www.facebook.com/yasakajitsu/>
インスタグラム [yasakajitsu](https://www.instagram.com/yasakajitsu/)

ゆるやかに更新中ですが、お楽しみ頂ければ幸いです。また、野菜果実 Lab の季刊誌である、「野菜果実暦」次号、晩秋頃に発行を予定しております。

