



推しの本 ④

「おいしい雑草図鑑」

前田 純 (著)

出版社：扶桑社

あの道端に生えている
セイタカアワダチソウ
の葉をペーストにして
つくるジェノベーゼ
風ソースはバジルに似
た風味があるそうです。

日本に生育している雑草のほとんどは食べられます。実は、慣行農法の影響でこの 50 年で野菜の栄養価が大幅に下がっています。しかし、野生種である雑草は現代の野菜が失った栄養を豊富に備え、タンパク質や食物繊維が多く、ビタミンやミネラルを豊富に摂取できます。

食べやすいものから、料理の味わいを広げてくれる滋味深く個性的な味わいの物まで味のバリエーションは幅広く、海外では野菜として栽培されている物もある。雑草はまた、生鮮食料品が手に入りにくくなる、災害時の栄養源としても役立つすぐれもの。

目次から

●雑草をおいしく食べる基本の調理法●採取の服装・道具と採取の方法 (1)道端・あぜの雑草 (2)草原・畑地の雑草 (3)荒地・河川敷の雑草 (4)水田・湿地・海岸の雑草 (5)毒草の雑草

7月26・27日の1泊2日で白馬八方池(長野)へ、山友Nさんに行ってきました。



田窪 公 (84歳)

八方池山荘の予約が取れず、山麓のホテルに宿泊。ここでゴンドラ・リフトの前売り割引乗車券が入手できラッキーでした。ゴンドラ始発7時前の先頭でゴンドラ・リフトを乗り継ぎ、標高 1830m の八方池山荘まで一気に登る。心配した雨はやんでいたので、年寄り組は、道を譲りながらゆっくり登り、9時20分八方池到着！コーヒーを淹れ、雲が晴れるのを待つ(写真)が、40分ほどで諦め下山開始。美しい高山植物を写真に収めつつ下る。

11時10分、八方池山荘に帰着。リフトとゴンドラで白馬に下山。麓で入浴・昼食後帰阪したが、乗ったJR中央線の特級が、対向車線の特級が鹿と衝突したため小1時間送れるというハプニングに出会った。

中村寿子さんの『暮らしを科学する』NO.164

すてきな生物たち

— その名は「なんじゃもんじゃ」—

遠目に雪が積もったように見える樹木発見。近くとかなり大きな木で、細長い花びらの白い花が樹冠をおおうように咲いています。

名前は「なんじゃもんじゃ」。笑ってしまいました。和名(正式な日本名)はタゴ(トネリコ)に似ていて葉のつき方が単葉なのでヒトツバタゴ(1つ葉タゴ)と言います。



ヒトツバタゴ
(なんじゃもんじゃ)
モクセイ科

南は台湾から日本の本州と九州。中国・朝鮮半島に分布するモクセイ科の落葉樹で、大きなものは高さが25mにもなるのだとか。

日本では自然に育った(自生の)なんじゃもんじゃは絶滅危惧とのこと、大切にしたいと思います。以前、「おじさん」「ばばあ」という名の魚を紹介しましたが、変な名前の生物はたくさんあるようです。会えると笑顔になる生物は楽しいものです。

うんちくチャーハン

◎あなたは「パラパラ派？」それとも「しっとり派？」
今や国民食として、町中華の主役として当たり前のように食卓に並ぶチャーハン。

~~~~~

◎実は中国では、チャーハンは残り物の活用料理であり、特別視されていません。食べられていたとしても、「わざわざお金を払って食べる料理ではない」「ご飯が余ったときにやむを得ず作る料理」とされています。

~~~~~

◎最近、簡単なおいしいチャーハンを作るためのレシピが、続々と発表されています。いくら米の消費量が減ってきているとはいえ、日本人は昔から米を主食としてきました。米を引き立てる脇役であり、米をおいしく食べるための存在だったのです。

~~~~~

◎チャーハンの魅力は、自由度にあって、米と油というキャンバスに、卵・ネギ・野菜・調味料を思いのままに組み合わせ、豪華にすれば宴会に、簡素なものは休日の昼食に。これこそが、時代を超えて愛されるチャーハンの魅力なのでしょう。