

土からキッチン～ノーマ農園さま

2022年12月15日

みなさん こんにちは～😊

今週は各地で寒波の予報で、一気に寒くなりました。。

私も昨日は出前授業にお伺いし、体育館での実施できたので凍えるほど寒かったですが

元気な子ども達にパワーをもらった感じです！子どものパワーは凄い！寒さなんてへっちゃらで、元気に走り回っている姿を見て嬉しくなりました😊

さて、先日東郷町のノーマ農園さまに「ヤーコン」の様子を見に伺いました。

そう、私がたくさんの方におススメしたい野菜「ヤーコン」♥

ヤーコンはオリゴ糖NO1のお野菜。オリゴ糖は小腸で吸収されず大腸まで届く糖で、良い菌のエサになって良い菌が増えてくれます。

そんな「ヤーコン」の成長を見たくて、育てていらっしゃるノーマ農園さまで取材をさせていただき、そろそろ収穫かな～ということでお邪魔しました！

なんと、「ヤーコン」の花が咲いている🌻



小さなひまわりのような黄色い花😊可愛らしいです。収穫期はこの花が終わって葉っぱも茶色くなってきてからなんだそうです。今年は暖かい日が多かったので、収穫には少し早かったようですが、試し掘していただきました！

お隣には「綿」の花が咲いていて、しかもちゃんと綿になっているものもあり感動です！！畑で見ることができるなんて😊初めての体験♥



お布団や洋服など、こんな小さな綿を集めてできるのかと思うと、手間と時間を考えるだけで感謝の想いになります。これを紡いで糸を作っていた昔の時代。自然の子カラと人間の知恵と労力、そして愛情。作物から学ぶことはたくさんあるなと感じています。

さて、「ヤーコン」は太い茎の下に放射線状に広がって土のなかで育っていくそうです。芋だけど根のような。不思議な野菜。今回掘ったところの土は固めだったようで、本来放射線状に育つものが、中心に巻き付くように大きくなっていました。



これもまた自然の子カラですね。すごいです。1本づつ絡まったものを解くように外していきました。そして、とれたたの「ヤーコン」はというと



まるで梨のように水分がたっぷりで見ずみずしい！もう少し熟すと中心に蜜をまくように黄色味がでてくるようです。

そして「ヤーコン」は他の芋類のように種芋からではなく、茎の根元につくコロコロした芽の卵みたいのを植えると、また「ヤーコン」に育つとのこと。これもまた面白い！



ノーマ農園の山口さん曰く「歴史の古いヤーコンだけど、知らない人が多いんだよね～。でも便秘の人に食べてもらったら百発百中なんだよ！みんな電話がかかってくるよ。もっと広がるといいよね～。ヤクルトさんが広めて😊」と。

そのとおり！たくさんの方に知っていただきたい「ヤーコン」。

後日「ヤーコン」のレシピもまたご紹介しますので、お楽しみに！！