

2021年7月7日

みなさん こんにちは😊

蒸し暑い日が続きますね。このところ雨も続いていて、大きな被害がでている地域もあって心が痛みます。

さて、今回はスタッフの自宅の畑にお邪魔してきました！もう実家に帰る感覚でご両親も「来たね～」って感じで、受け入れていただき感謝です😊 今まで畑に興味なかったスタッフも最近は畑女子になって栽培に取り組んでくれてます！

今回はピーマン、なすび、トマトを収穫させていただきました！



瑞々しくてプリプリしてます！

そして何と！あのヤーコンもチャレンジしてくれてました😊 どんな風に成長するのか、お芋さんのように実をつけるのか、これからが楽しみです。



そして、みなさんご存じでしょうか？ローゼル🌸



東郷町の特産のようですが、ハイビスカスのような花を咲かせたあと真赤な蕾のような実をつけるようです。私も沖縄で購入したことがあります、まさか東郷町の特産とは。。。ご近所で手に入れることができるんです。

スタッフのお宅では、お母さまが自家製の化粧水を作られるときに使うのだそう！美容にもいいんです。通常はジャムにしたり、塩漬けにしたり。このローゼルの苗も植えてあり育成が楽しみです。今はまだ20cmくらいの苗ですが、背丈を超えるほど大きくなるそうで1株でもすぐ幅をとるそうです。他にもいちぢくが実をつけていたり、みかんが少し大きくなっていたり、畑も毎日変化しています。



そして今回は少し前に収穫した梅をいただいたので、シロップ漬けにしてゼリーを作りました。



梅と同量の氷砂糖につけましたよ！2～3週間でシロップが出来ます。



梅は、日本では古くから梅干しが親しまれてきました。急な嘔吐や下痢、腹痛、暑気あたり、口の渴き、食欲増進、食中毒予防の薬効があります。

梅のクエン酸は疲労回復に効果的。夏の暑い時こそ取り入れたい食材ですね。今回は炭酸を使ってシュワシュワを感じられるゼリーにしました。梅シロップがない場合は梅果汁の入ったジュースを利用しても良いと思います。

【材料】

梅シロップ 大きじ4

梅（シロップ漬け） 2個

炭酸ソーダ無糖 200ml

粉ゼラチン 5g

お湯 少々

【作り方】

- ①梅シロップに炭酸ソーダ無糖を入れ混ぜる。
- ②少しのお湯にゼラチンを溶かしておく。
- ③器に梅の実を入れておく。
- ④①に②を入れ混ぜたら③に静かに注ぐ。※気泡がない方がキレイに出来上がります。
- ⑤冷蔵庫で冷やして固まったら上にミントの葉を飾って出来上がり。



おまけレシビ☆彡

収穫したピーマンを使って『ピーマンのカレー風味ミニバーグ』

お弁当のおかずにもピッタリ！夏はカレーの味で食欲増進です。ピーマンの薬効は血や気の巡りを良くし、血行促進。胃の働きをよくして食欲増進の効果があります。

ピーマン嫌いなお子さまもカレー味のハンバーグで克服できるかも😊

【材料】

ピーマン 2個

牛ひき肉 80g

たまねぎ 30g

とうもろこし 20g

カレー粉 大きじ1

塩こしょう 少々

※ソース、ケチャップなどお好みで



【作り方】

- ①ピーマンは輪切りにして種を取り除き、輪っかを2個残しヘタの部分と下の部分はみじん切りにする。
- ②たまねぎのみじん切りにする。
- ③ボールに牛ひき肉、たまねぎ、ピーマンのみじん切りを入れ粘りが出るくらい混ぜる。
- ④③にカレー粉、塩こしょう、とうもろこしを入れ更に混ぜ合わせる。



⑤輪っかになったピーマンの真ん中に④を入れて形を整える。

⑥フライパンに油をしき中に火が通るよう両面やいたら出来上がり。ソースやケチャップをつけて召し上がれ！



つくればもお待ちしております。