

中村成子

野菜百菜

育てる喜び
食べる楽しみ
私の家庭菜園から



中公文庫ビジュアル版



中公文庫ビジュアル版

や ^{さいひやくさい} 野菜百菜 ^{そだ} 育てる ^{いかに} 喜び ^た 食べる ^{たの} 楽しみ

定価はカバーに表示してあります。

1997年 9月 3 日印刷

1997年 9月18日発行

著 者 ^{なかむらしげ こ} 中村成子

発行者 笠松 巖

発行所 中央公論社 〒104 東京都中央区京橋 2-8-7 振替 00120-4-34

TEL 03-3563-1431(販売部) 03-3563-3664(編集部)

編集協力 中央公論インターナショナル

©1997 CHUOKORON-SHA,INC. / Sigeko Nakamura

本文・カバー印刷 凸版印刷 用紙 王子製紙 製本 凸版印刷

ISBN4-12-202954-6 C1177

Printed in Japan

乱丁本・落丁本は小社販売部宛お送り下さい。送料小社負担にてお取り替えいたします。

中公文庫
江苏工业学院图书馆
野菜目録
蔵書章
喜ぶ集める楽しみ



中央公論社

土のぬくもり 味のぬくもり 私の料理は「素材との会話」からはじまります

中村成子

4

春の食卓

春の息吹きをうけて畑仕事が始まります。
畝づくりがすむと、2月下旬にはじゃが芋の苗植えです。
待ち焦がれる春への前奏曲。

七草がゆ……………4

ふきのとうの佃煮……………17

ふきのとうの煮びたし……………18

●雪国の春・山菜を楽しむ……………20

山菜のサラダ……………22

山菜と野草の天ぷら……………25

●菜花 木の芽／たけのこ／ふき路……………28

たけのこのじか炊き……………30

たけのこご飯／菜の花の昆布じめ……………34

姫皮の味噌汁……………34

たけのこの木の芽田楽……………36

大豆ととこぶしの煮もの……………38

春の香りご飯……………38

北海道でひっそりと息づく

白いアスパラガスの物語……………40

白いアスパラガスのオードブル……………42

ホワイト&

グリーンアスパラガスのベニエ……………44

ホワイトアスパラガスのスープ……………46

●土と草と牛が育むほんものの

バターの味／ポテト&バター……………48

緑の風が吹きぬける庭……………54

ハーブと豆あじのサラダ……………58

鶏の塩焼きの香草……………60

●タイのにおい「香菜」……………61

ハーブとトマトのサラダ……………64



夏の食卓

夜明けの空は群青色。

朝露に色鮮やかなきゅうり、トマト、

なす、枝豆、とうもろこし……。

「もいだよ、もいだよ」と、

私の手をいそがせます。

もぎたてきゅうりと焼き味噌……………66

●きゅうり……………69

肉じゃが……………70

●じゃがいも……………73

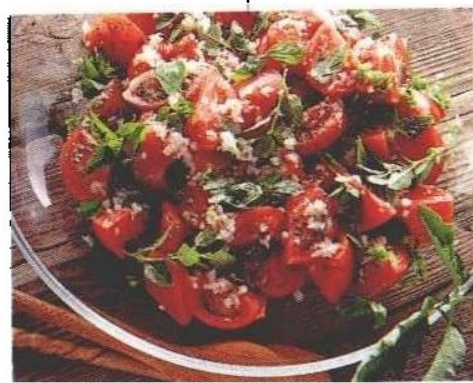
かぼちゃの煮もの……………74

ピーマンの佃煮……………76

●ピーマン……………77

赤・黄ピーマンのスイート・ピクルス……………78

なすの塩漬……………80



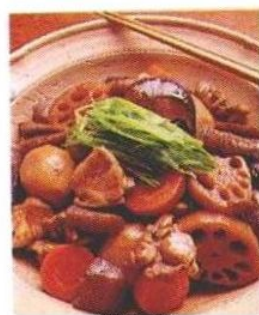
家庭の味を支える三役者 塩、砂糖、油
家庭菜園の楽しみ

96 50

秋の食卓

祭り囃子が聞こえてくると、
山や里を駆けめぐり、
収穫に心がはります。
わが家の食卓も実りの秋……。

祭りの煮しめ……………102
秋の吹き寄せご飯……………106
五穀めし……………109
さつまいもの甘煮……………112
里芋とほうれん草の煮もの……………114
●柿／椎茸……………116
椎茸のほうろく焼き……………118
ほうれん草と椎茸の大徳寺和え……………121
柿のまるごと……………124
柿の白和え……………125



冬の食卓

白菜を漬け、大根を干し、
ねぎにわらをかけ、
冬支度がはじまる。
木枯らしが吹いても、
霜がおりても、頑張っ
てね。
大根炊き……………128
大根のサラダ……………132

加茂なすの田楽、きゅうりもみ、
しそご飯……………81
なすと玉ねぎのフライと
きゅうりの花のフリッター……………84
◆酒の肴三種◆
なすの揚げびたし、なすの皮のきん
ぴら、万願寺唐辛子の炒め煮……………86
ラタトゥイユ……………90
●トマト……………93
いんげんとにんじんの精進揚げ……………94

●大根……………133
たくあん漬……………137
ぶり大根……………140
白菜うどん……………142
白菜漬……………145
●白菜……………146
冬野菜の温製……………149
下仁田ねぎのスープ煮……………152
●「ん」のつく野菜／「青菜」をたっぷり
筑前煮……………154

●撮影 山本明義
●イラスト 中村成子
●編集協力 渡辺紀子
●レイアウト 仲 一彌
牧野公子
美崎麻裕子

土のぬくもり味のぬくもり

私の料理は「素材との会話」からはじまります

なかむらしげこ
中村成子



土にふれてみつけた素直な暮らし

「秋祭りには、里芋掘って赤飯と煮しめ炊くから来なさるといい」

と、背丈ほどに伸びた里芋の葉を見て、おばあちゃんが言う。

クワを手にモンペ姿の私は、掘りたての里芋の、やわらかい、ほっこりしたおいしさに想いを馳せてニツコリする。

十月十二日。畑には、春先に蒔いた秋野菜が育っている。ごぼう、にんじん、むかご、里芋、さつま芋、ほうれん草。収穫し

たさざげもごまも、祭りを待つばかり。

私の住む、東京近郊のあざみ野には、わずかに自然が残されています。畑に葉ものがない冬から早春にかけては、七草の名残りのなずな、嫁菜、芹などにはじまり、ふきのとう、すみれ、のびる、たんぽぽ、つくしと、山野草にはことかかず、摘み草も楽しめます。

春になれば、梅、桃、杏、桜、山桜と、花につつまれ、青葉の頃には、竹林の筍、山椒、ふき、秋には、栗、柿、銀杏が実ります。この地は、私にとって桃源郷のようです。

野菜を育てるのは子育てと同じ愛情

土と向き合って五十年を暮らしたおばあちゃんこと徳江ソメさんに、畑仕事をひとつひとつ教えていただくようになって五年。手のひらにできたマメもようやくかたくなりました。クワも少しは使えるようになり、種蒔きもできるようになって、今は二枚の木綿のモンペと赤い長靴が私の働き着です。

太陽と土と水の恵みを充分に受けた野菜が、日一日と天に向かって伸びてゆく姿はいいおしく、花は美しく色鮮やかで、生命力を感じます。太陽を背にたっぷり浴びて、陽の落ちるまで、畝の土を踏みしめてクワをおろし、汗を流し、土にまみれて雑草とたたかい、育つ野菜に一喜一憂して暮らす日々。土は胎内、野菜を育てるのは子育てと同じ愛情、と教えられました。

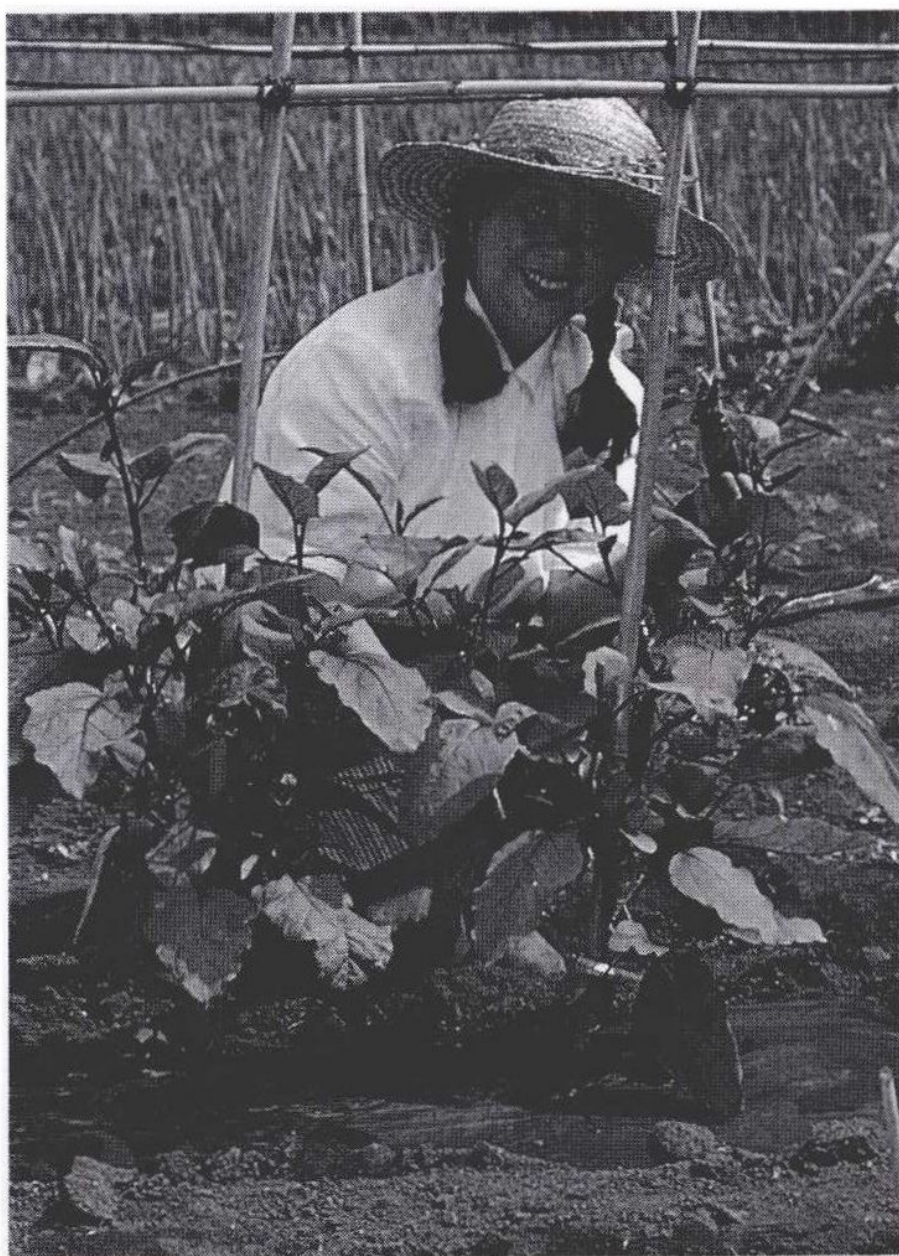
春





夏

おばあちゃんの日課は、畑へ野菜の顔を見に行くことです。私も野菜に一つ一つ“声”をかけます。「かわいいわねえ」と私、「子供みたいだよ」とおばあちゃん。そんな二人の話を野菜もきくと聞いているのでしよう。おばあちゃんの愛情をたっぷり受け、野菜は期待に応えて、たくさん実ります。



そうして春夏秋冬、おばあちゃんと畑を耕して暮らし、今では家族の食する野菜を作り、旬を待っていたくまでになりました。

食は「生きる原点」

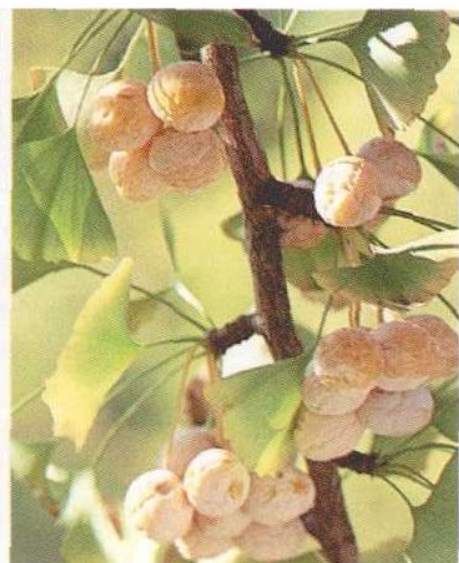
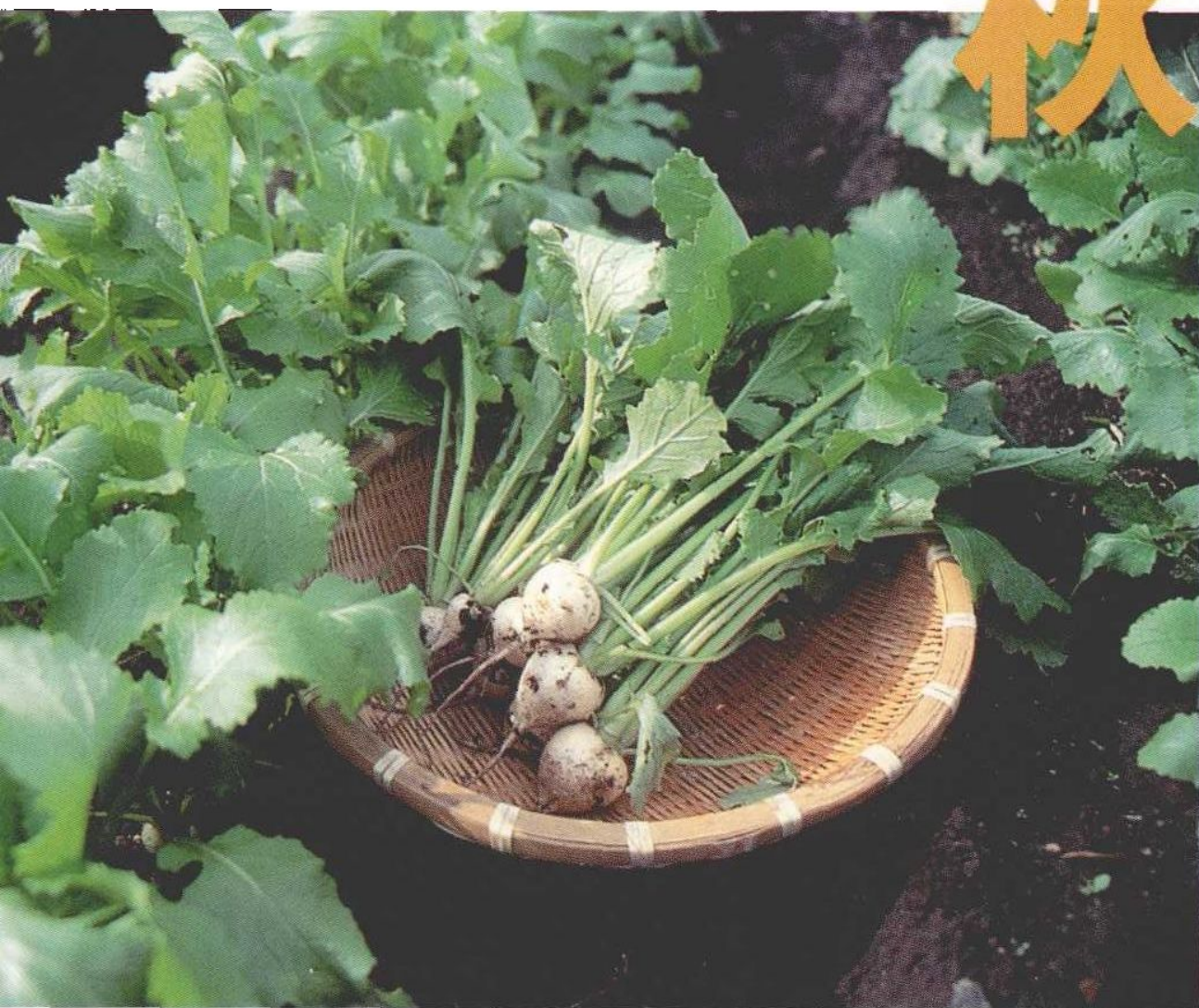
からだいっぱい太陽を浴び、汗を流して働く健康的な生活。心もからだも自然と一体になつていくような、自然のエネルギーがからだ中にあふれていくような思いがします。こんな生活、今までにあったでしょうか。

私も東京のど真ん中に住んでいれば、せいぜい緑を目にするくらいで、これほど汗をながすことはなかっただろうし、また、土の中に手をつつ込まなければ、育った野菜たちをこれほど愛することもできなかったでしょう。「人間らしい生活」。その言葉のほんとうの意味が初めてわかったような気がします。不思議なことに自然と触れ合つて暮らすことで、自分も単なる自然界の一員。自然の前では肩の力を抜いて、素直になれる自分を発見し、「自然の限界」も自覚できるようになりました。医者ひとつかからない家族と私の、「健康」という幸せを得ることができました。

昔から「三里四方の食をとれ」と言われているように、風土気候に合った食生活は日本人の「生きる原点」ではないでしょうか。

毎日、口にする野菜や魚などは、からだに健康を作り出す原動力。もう少し敏感になつてもいいのかもしれませんが。

秋



冬



たとえば、畑でとれるなすはつやつやとしたルリ色。枝で完熟した真っ赤なトマトは、プチットとはじける皮、歯ごたえのある果肉、いろんな味覚がバランスよく飛び出してきました。才色兼備、とてもいいでしょうか。ともかく、味、香り、歯ざわり……、すべてのバランスがいいのです。自然の栄養もたっぷり。見てくればかりにとらわれて、きれいな野菜を探し求めていた、以前の都会暮らしがウソのようです。

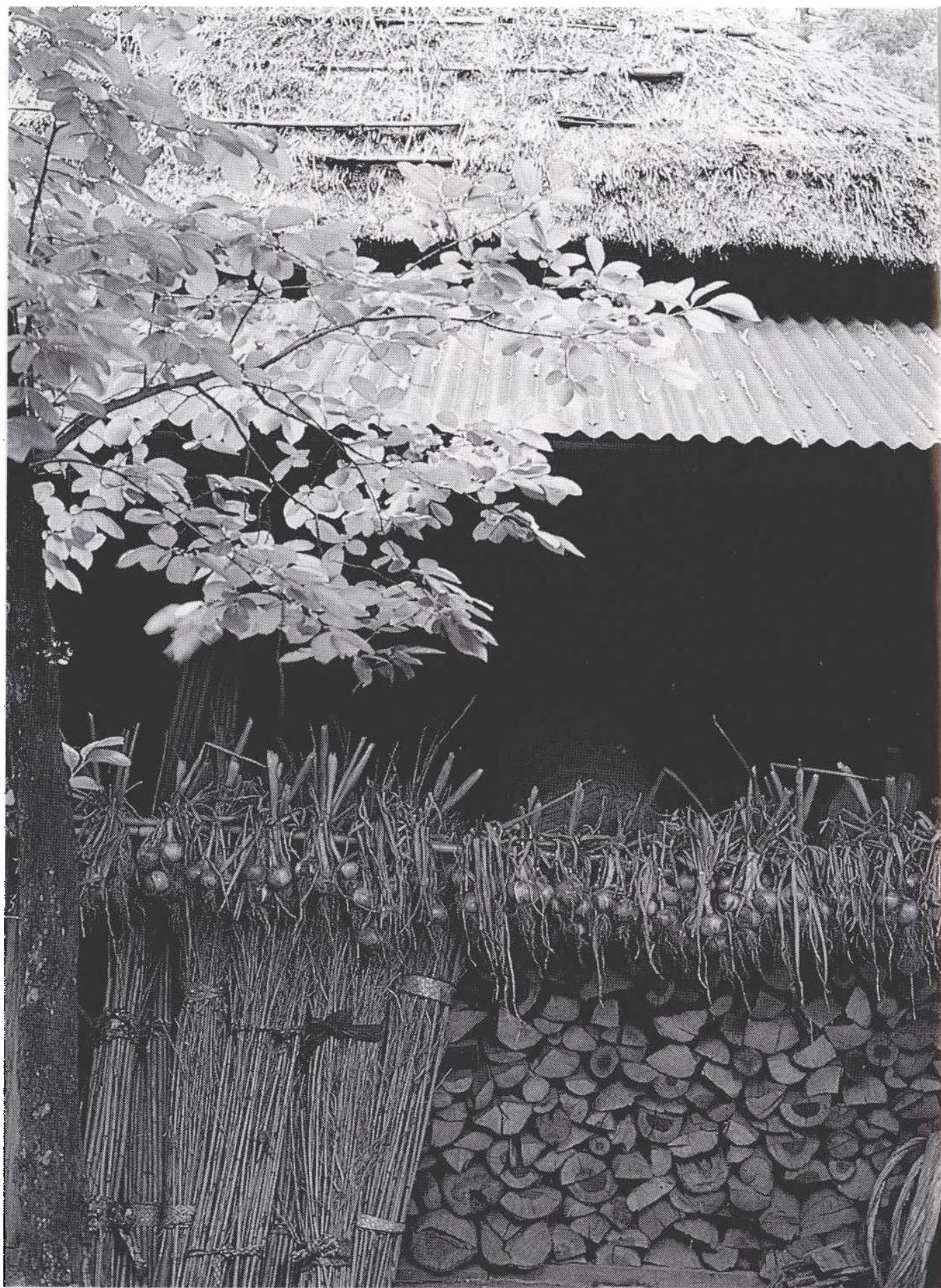
自然からの贈り物

野菜を自分の手で作るようになってから、私の料理もまるっきり変わりました。

なによりも「育ち」を重んじて素材を選び、よく素材と「話し合い」、その素材本来の風味や香りを生かしてシンプルに料理する。それが、畑仕事の中から自然にひき出された、今の私のやり方です。昔の人は、きつとそうして料理していたに違いありません。

飽食のすすむ時代、食の足元を見つめなおし、ほんとうに安全で安心なおいしいものを求めたいと思います。より人間らしい生活に近づき、自然の「風雪」をひとつひとつ乗り越えての私の食欲な発見は、まだまだ続きそうです。

親愛なるカメラマンの山本明義さんは、休みを返上し、畑仕事を手伝ってくださりながらの撮影でした。自然を愛して、いつも採れたての野菜に目を輝かせて「きれいですね!」と言っていた、その感動が写真になりました。



春

の

食

卓

春の息吹をうけて畑仕事が始まります。
畝づくりがすむと、
2月下旬にはじゃが芋の苗植えです。
待ち焦がれる春への前奏曲。

七草がゆ

●作り方は16ページ

万葉の昔から若菜つみは、正月の行事でした。「セリ・ナズナ・オギヨウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」と、七草をトントントン刻んで炊く七草粥。ご馳走の食べすぎを気づかって、おかゆさんに、不足しがちな野の草を炊き込む。先人のかしこい生活の知恵が偲ばれます。



