

食育ソムリエコーナー

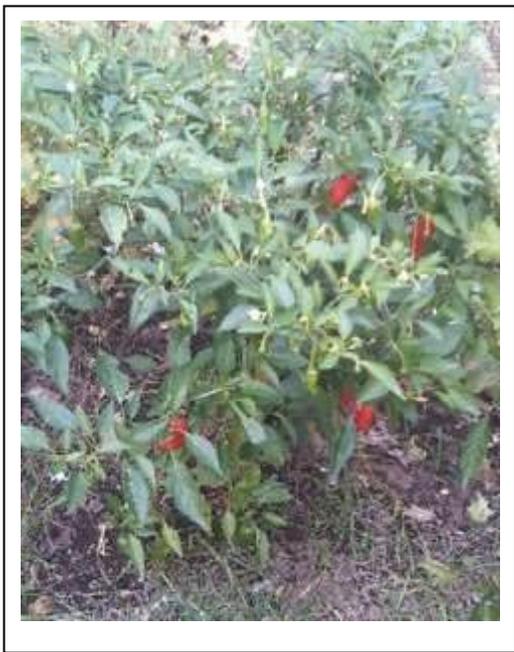
☆☆☆☆☆ 家庭菜園 ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご食育ソムリエ：中村明恵

カラッとした秋晴れの朝、気分良く窓を開け放つと、黄色く熟れたゴーヤ、隣にはブタのしっぽの様に曲がった最後の胡瓜が目に留まりました。

私事ですが、今年の夏、家庭菜園に挑戦してみました。5月頃にしょいか〜ごで、水ナス、ゴーヤ、ミニトマト、胡瓜、シシトウ、オクラの苗を買って育ててみました。シシトウだけは地植に、その他はプランターで育ててみましたが、夏の暑いさがりでは、地植の方が良かったかなと実感しました。少しずつですが、収穫することも出来ました。

シシトウなど、最初のうちは油で炒めて食べても辛味もなく美味しく食べられたのですが、9月頃に収穫した物を同じ様に油で炒めて食べてみたところ、なんと、口の中で火が吹いた様な状態で、辛さが口の中に一杯！考えてみればシシトウ（しし唐辛子）ですから。



水ナスは、浅漬けにして食べ、その他の野菜は生サラダとして食卓へ。水ナス、胡瓜、ゴーヤは終わりを告げ、シシトウは赤色に染まり、ミニトマトとオクラは、まだ少しは収穫出来そうです。

素人の私ですが、今度はブロッコリーに挑戦したいと思っています！

