通信

2023.8.4

第7回 あぐり郡山(8/4)

① 実習畑の状況確認

落花生・枝豆・トウモロコシ・キュウリ・ミニトマト・ サツマイモ・ねぎ・ニンジン

- ② 枝豆・トウモロコシの収穫
- ③「春の森から」に移動



試食・懇談 ~振り返りと秋冬野菜の栽培について~

<おいしい枝豆のゆで方>

- ・ゆでる水に対して 4%の水加減 (水 10に塩 40g)
- ・半分の量の塩でゴシゴシ塩もみし、15分待つ!
- ・鍋に水を入れて沸かし、残りの塩を入れて沸騰させる。沸騰したら塩 もみした枝豆を投入。
- ・再沸騰したら、火を弱め 4分ゆでる。ざるあげしアツアツを頂く。

<おいしいトウモロコシのゆで方>

- ・内側の薄皮を1~2枚残す。
- ・ゆでる水に対して 2~2.5%の水加減 (水 I l に塩 20~25g)
- ・塩を加えたゆで湯が沸騰したら鍋に入れ、10~12 分ゆでる。(中弱 火・・「ぐつぐつ煮立つ火加減」)
- ・ゆであがったら、ゆで湯に10分間放置する。

臨時作業日 開催日以外の金曜日 8 時 50 分集合

(可能な方) 管理作業(収穫・除草・追肥等)

第8回目 8月25日(金) 9時30分 畑集合

> 秋・冬野菜栽培の開始 大根・白菜の種まき

<萬面> 枝豆の美味し い保存方法





郡山地域包括支援センター

1時間 . 🔾



[男の畑実践講座~あぐり郡山~]

7月28日(金)臨時作業の日。猛暑にも関わらず、5 名の方が来て下さいました。

ねぎを植えたところの除草や追肥、土寄せなど。

また、きゅうりが沢山採れたので、とれたてをフード バンク仙台様に寄付させて頂きました。少しでも困って いる方々のお役に立てれば。

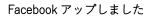
そして次回は8/4(金)、とうもろこしと枝豆の収穫 祭です!収穫後、ご協力頂いている特別養護老人ホーム 春の森からさんの場所をお借りして、試食をしながら参 加の皆さんと懇談予定です♪

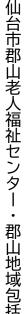












枝豆の美味しい保存方法 - とにかく鮮度が大切

枝豆は収穫したてが一番おいしく、時間の経過と共に甘味や 風味が失われていきます。枝豆はとにかく新鮮なうちにゆで るか、冷凍保存するのがおすすめです。また、枝豆はゆでて から冷凍するより、生のまま冷凍する方がよりおいしさを長 持ちさせることができます。

「ゆでて冷蔵保存」か「生のま ま冷凍保存」がおすすめ

■冷蔵保存の場合

- ①枝豆は枝から外し、よく洗う
- ②サヤの両端をキッチンバサミで切り落とし、塩を振りかけて揉み込む。
- ③鍋にお湯を沸かし、ゆで用の塩と枝豆を入れて3~5分ゆでる
- ④ザルに上げて水気を切り、完全に冷ます
- ⑤保存容器に入れて蓋をする
- ⑥冷蔵庫の冷蔵室で保存する

【ポイント】

- ・枝豆は購入した当日にゆでて、鮮度とおいしさをキープするようにしましょう。
- ・冷蔵庫で保存する場合は、できる限り早めに食べきるようにしましょう。

ゆでてから冷凍保存する場合

- ①枝豆は枝から外し、よく洗う
- ②塩を振りかけて揉み込む
- ③鍋にお湯を沸かし、ゆで用の塩と枝豆を入れて少し固めにゆでる
- ④ザルに上げて水気を切り、しっかりと水気を拭き取る
- ⑤完全に冷めたら冷凍用保存袋に入れて封を閉じる
- ⑥冷凍室で保存する

【ポイント】

- ・冷凍する場合は、少し固めにゆでることがポイントです。
- ・召し上がる際は、凍ったまま沸騰しているお湯に入れ、 サッとゆでてからザルに上げて塩をふるようにしましょ う。
- ・冷凍する前にサヤを外しておくと、炊込みごはんやひじ きなどの料理に幅広く活用することができます。
- ・サヤを外したものを料理に加える際は、事前に解凍せず に他の具材と一緒に必ず再加熱してください。

■生のまま冷凍保存する場合

- ①枝豆は枝から外し、よく洗って水気をしっかりと切る
- ②冷凍用保存袋に入れて封を閉じる
- ③冷凍室で保存する

【ポイント】

- ・枝豆は生のまま冷凍することで、甘味や風味を長持ちさせることができます。
- ・召し上がる際は凍ったまま沸騰しているお湯に入れ、少 し長めにゆでてからザルに上げて塩をふるようにしましょ う。