

“おいでよ
大学農園”

春のイチオシ農園野菜

2010.4

農園中央にある榎木(えのき)は
新芽を吹き、新入生や新履習生
のジャガイモ植えて、大学農園に
活気が戻ってきました! 早速、食べられる
野菜たちもニョキニョキ成長しています!



中医学では、春野菜の苦味成分(植物性アルカロイド)には、
冬にたおた余分な体内の熱を排出する(解毒)働きがあるとされています。
(「ウー・ウェンの春野菜で体を元気に」(女子栄養大学出版部)より)
以下に 現在イチオシの農園野菜を紹介します。



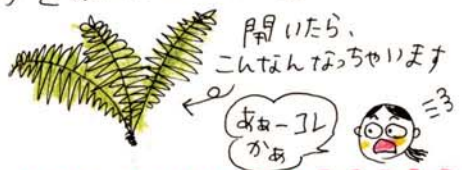
“すべて農園で調理して食べられます。
くわしくは農園スタッフに
please ask!”

大学農園の看板付近に
生えてるよ



こごみ

「クサソテツ」という多年性シダの若芽。
雪解けの時期が旬ですが、今年は寒い日が多かったので4月中旬の
今も食べられます。食べられるのは左図のように丸まっているもの! すぐ
成長して開ってしまうので「タイミング」をのがさないで! 早く
くさがなく、食べやすいので、
さっとゆがいて、おひたしや
ゴマ和え、くるみ和えなどに 😊



のらぼう菜

アブラナ科の一種。花が咲く前のトウ立ち
(つぼみとその下の茎)を摘んで、さっとゆがいて
おひたしなどに。色あざやかで、食卓を春らしく
してくれます。花が咲いたら菜の花さく!
野良にボーッと生えてる菜 というのが
名前の由来とか...!?



ルバーブ

昨年、駒込のプランタンでタルトに使ってもらったルバーブ。
今では有名(!?) 10月頃まで収穫できますが、夏に
なると茎が硬くなり始めるため、**ネ刀夏までのものが美味しい**
とされています。茎を刻んで「石臼糖を加えて加熱すれば、
カンタンに**ジャム**が出来上がり♪ (ルバーブ: 石臼糖 = 2 : 1~2)
もともとは雑草扱いなので**生命カモ(大)**なのです。