



キャッチフレーズ「せたがやそだち」と大地に生える双葉をモチーフにしたロゴマーク

## 地産地消でレッククッキング

# せたがやの野菜をもっともっと味わおう!

野菜サラダのスライスより、夏こそ丸ごと味わってほしいのがキュウリ。イボありイボなしなど、直売所であなたのお気に入りを探してみてください。

取材・文／岩田泰子

今回の  
せたがやそだち

キュウリ



露地物は風の影響で曲がりもありますが、朝採れは新鮮そのもの



### ここで買える!

「せたがやそだち」はオレンジ色のぼり旗のある農家の軒先や畑の直売所、区内JAの共同直売所で購入できます。

### お話をきいたのは



ちいさな野菜やさん  
海老澤小枝子さん

海老澤さんの野菜たちは化学合成農薬と化学肥料を削減して作られる東京都エコ農産物の認証を受けています。力仕事は息子さんに助けられながら、女性ならではの野菜作りを目指すステキな農業人です。

### 丸ごと味わう!

見た目はちょっと不恰好でゴツゴツしているけれど、中身はやわらかい「シャキットキュウリ」は、キュウリ本来の味が楽しめます。一般的なものより少し太く大きいのが特徴で、味噌をつけていただくとも最高。浅漬けなどでもたくさん召し上がってください。露地で育った、曲がりもあ

りの朝採れ「せたがやそだち」のキュウリを味わえるのも世田谷ならではの贅沢!

そんな「シャキットキュウリ」が大好きで育てているのが宇奈根の海老澤小枝子さん。ご主人の後を継いで本格的に農業を始めました。農業塾で学び、農機具を使いこなし、ちゃんと野菜を育てることからのスタートでしたが、女性としての子育ての

経験から、野菜を「育てる」ことが自然の営みに思えたそうで楽しんで続けてこられたそうです。

海老澤さんの直売所「ちいさな野菜やさん」やファーマーズマーケットに並ぶ野菜たちには、特徴、写真やイラスト付きのレシピが添えられています。「せたがやそだち」の野菜たちをたくさん食べてほしいという気持ちが込められています。

## 夏・涼を呼ぶ、「キュウリの涼拌」

家庭で手軽にできる簡単な中国料理「キュウリの涼拌(リャンパン)」は、暑い夏にピッタリの味。中国料理店にいった際も、真っ先に注文してしまうほど。ピリ辛と酸味が食欲をそそります。



### 材料 (4人分)

- キュウリ ..... 2本
- 長ネギ ..... 4cm
- ニンニク ..... 半かけ
- ゴマ油 ..... 大さじ2/3
- 鶏ガラスープの素 ..... 大さじ2/3
- 酢 ..... 小さじ1
- 輪切り唐辛子 ..... 少々

### 作り方

- ① キュウリの両端を切り落とし、麺棒でうえから潰すようにゴロゴロする
- ② 縦半分に分けて包丁で切れ目を入れ、手で食べやすい大きさに裂くように分ける
- ③ 長ネギ、ニンニクをみじん切りにする
- ④ 食品保存袋に②と③を入れ、ゴマ油、鶏ガラスープの素、酢を加え袋の外から揉み込む
- ⑤ 調味料がなじんだら、輪切り唐辛子をパラパラして完成です

写真・料理制作／中川紀郎