

## キッチンガーデナーズ・ニュース No.7

初霜がおりてから庭やベランダのハーブ達の多くは、冬の眠りについてようです。ローズマリーのような常緑のハーブ以外は、枯れ果てたようになっていますね。バジルやディルのような一年草は、一生を終えて根まですっかり枯れてしまっているでしょうが、枯れてしまったように見えても多年草のハーブ達は、来春のために地面の下でしっかり生きています。

見るからに枯れた葉や枝はすっきり取り除いてしまいたいところですが、地面の下で生きている根の防寒着として、春までこのままにしておきましょう。

前号で冬越しに注意をしたいハーブに触れましたが、戸外の地植えで冬越しをさせる場合は霜柱に注意しましょう。霜柱が立つと土の中の水分が凍るため体積が増え、土を持ち上げることとなります。そのため根が引きちぎられ植物にダメージを与えるのです。そこで対策としては、根元、株元に落ち葉や腐葉土を暖かい毛布のようにたっぷりかけておきましょう。鉢植えは、鉢を二重にするのも寒さ対策になります。

さて、私たちの冬越しですが寒さ対策としては、やはり温かいお食事が一番ですね。寒い冬の代表料理と云えばお鍋料理！今回 2007 年 12 月 13 日に行われた『キッチンガーデナーズの集い』は、お鍋の季節に手に入りやすいお魚のあらを使っ



ての2品を楽しみました。

レモングラス、カファライムリーフ、しょうがなどのハーブを魚の臭い消しに使い、美味しいベトナム風魚のスープをとり、このスープを使っ

ての『ベトナム風スープかけご飯』と、リクエストを受けていた『お鍋』です。

経済的かつ簡単！と好評を得ていましたので、レシピをご覧になって、ぜひこの時期お試し下さい。暑い国ベトナム風のスープかけご飯は、もちろん日本

の暑い季節に食べても美味しいですよ。スープをとるあらかはその季節の旬の魚なら何でも美味しいです。



今回はNさんが、でんぷん製品を使った美味しいお好み焼きのこつを披露してくれました。また、お二人の方がご自宅の庭のローリエ（月桂樹）の枝を、お料理とリース作りにと持参して下さったりで、和気あいあい、お料理と来るお正月に向けておせちを楽しむための情報交換などが楽しく行われました。

さて、毎月行われて来ました『キッチンガーデナーズの集い』ですが、NPO法人食事療法サポートセンターの料理教室のシステムが変わりますので、2008年の1月はお休みです。

次回の開催日時が決まり次第、ホームページ上に掲載させていただきます。また、お電話、FAXなどで食事療法サポートセンターにお問い合わせ下されば、分かるようにさせていただきますので、どうぞまたご参加をお願い致します。

この会はハーブの楽しみ方や、食事を楽しむための工夫についての情報交換を楽しんでいます！低たんぱく食・減塩食に応用できます。

園芸に興味が無くても、初めての方でも、どなたでも、気軽に楽しみに来て下さいね。

塩味以外の旨味を十分に生かして、美味しく食べましょう！

ハーブも減塩に上手に利用しましょう