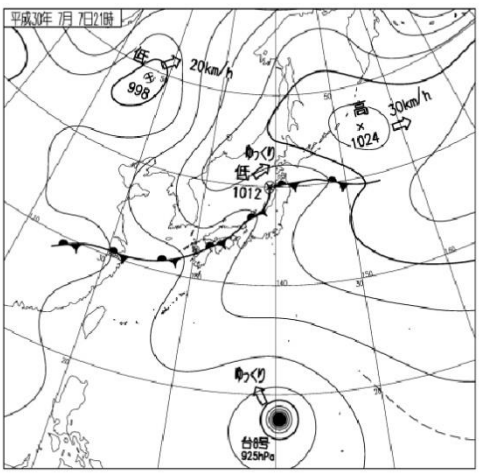
旬彩料理
つきみ

つきみ通信

2018年（平成30年）
7月発行

発行所　旬彩料理　つきみ
香南市香我美町岸本一〇三九ノ三
〇八八七ー五四ー三五五〇

http://tsukimi.choitoippuku.com



ずっと雨で、なにもかもジットリな第一週でした。聖域なきカビ攻撃にあいました。高知はよく雨が降りますから「また雨だ」、と言いう程度に思っていましたが激しい雨がなかなか止まず、いつもと違う、と思いはじめたころには降った量は桁外れになっていた豪雨でした。

なかなか中止にならない土曜市ですが、さすがに七日は中止となりました。七夕の夜もお構いなく大量の雨が降り注ぎました。

今月はじめは岡山、広島で特に大きな被害のあった西日本豪雨災害がありました。桁外れの量の雨は長時間降り続き、高知県内にも被害をもたらしました。豪雨のあとは、災害レベルの猛暑が続きました。月末には、異例のコースで日本に上陸したり通過する台風十二号が居座っています。

自然の猛威は人間の歴史が始まる前からあったのでしょうが、近年その恐ろしさを増しているような気がします。

ピーマンの丸ごと煮

ピーマンは、ヘタをとり、中のワタと種をきれいに出すという下準備が完了してから料理がはじまるものだと思っていました。
が、ピーマンに含まれる「ピラジン」という血液をサラサラにする成分は、ピーマンのワタと種に豊富に含まれるそうです。だから、栄養学的な観点からはピーマンの最適な調理法は「丸ごと煮」になります。最初は、おそるおそる、食べました。苦味があり、食感はゴリゴリするのでは、と予想しましたが完全な予想はずれで、難なくおいしく食べられました。ピーマンの掃除をする下準備が省けて、栄養学的にも無駄がないのは嬉しい尽くしです。未体験の方は、是非お試しください。

①ピーマンは、庖丁で１カ所目立たないところへ切り込みを入れておく（破裂防止のため）。
②味酢：醤油：出し汁＝２：１：８をあわせておく。小さいピーマン２個で合計５５ｃｃ（味酢１０ｃｃ、醤油５ｃｃ、出し汁40ｃｃ）程度あれば十分です。
③まずは火をつけない状態で、鍋に胡麻油を少量とピーマンを入れ、鍋を揺らして胡麻油をピーマンにまんべんなくコーティングする。油が足りない場合は適宜追加する。
③鍋を中火にかけ、鍋を揺らしながらピーマン全体をまんべんなく焼きつける。
④②を入れて、すぐに蓋をして、弱火にし、蒸し煮にする。ときどき鍋を揺らし、煮汁が全体にまわるようにしながら、２分ぐらい火を入れる。

できたてを煮汁とともにホカホカご飯にのせ、てっぺんには鰹節を躍らせてあついうちにどうぞ。なお、冷めて味が染み込んだピーマンもおいしいです。お弁当のおかずや、冷蔵庫で冷やした冷製おかずとしてもおいしいです。

You Tubeデビューしました

土曜市のステージで生まれた、つきみバイオリンとリトルトモコさんのシンセサイザーのコラボ演奏の音源をリトルトモコさんがYou Tubeにのせてくれました。曲は、プロレスラー中邑 真輔（なかむら　しんすけ）選手の入場曲「Rising Sun」です。聞き覚えがあるという方はプロレスファンですネ。
こちらの音源は改善しなければならない点は山ほどあるのですが、「ライブ感があるなー」、ということでおおめにみてくださる優しい方のみアクセスしてください。

https://www.youtube.com/watch?v=DmcL7g1TaFk&feature=youtu.be

裸足歩行不可な熱々砂浜