

一喜一憂

No.14

「一喜一憂」

「一喜一憂」
状況の変化に喜んだり、
心配したりすること

藤屋 侃士

(下松市幸ヶ丘)

家庭菜園の野菜たち

夏の庭は草取りが追
いつかない。そんな庭
の片隅の家庭菜園での
収穫が、日々の食卓に
彩りを添えてくれる。

キュウリ、オクラ、
ミニトマト、バジル、
シソ。それに友人が苗
を持ってきてくれたバ
イアムが加わった。

このバイアム、ヒュ
ナ、ジャワホウレンソ
ウとも呼ばれ、熱帯ア
ジアが原産で、中国や
東南アジアではよく食
べられている野菜だそ
うだ。背丈が高くなっ
ていくので、下の葉か
ら収穫していき、見た
目は、ホウレンソウと
は異なるが、味は似て
いる。バイアムはビタ
ミンやミネラルを多く
含む、ホウレンソウよ
りも栄養価が高いそう
だ。

市販されていないよ
うな野菜を楽しむこと
ができるのも家庭菜園
の醍醐味だろう。

ぬ形をしていた。しか
し、もぎたては瑞々し
く、独特の青くささも
あつて味は良かった。

元氣よく生育を続け
ているのはミニトマト。
昨年のこぼれ種からの
野良トマトも含め、4
本が所狭しと枝を伸ば
している。

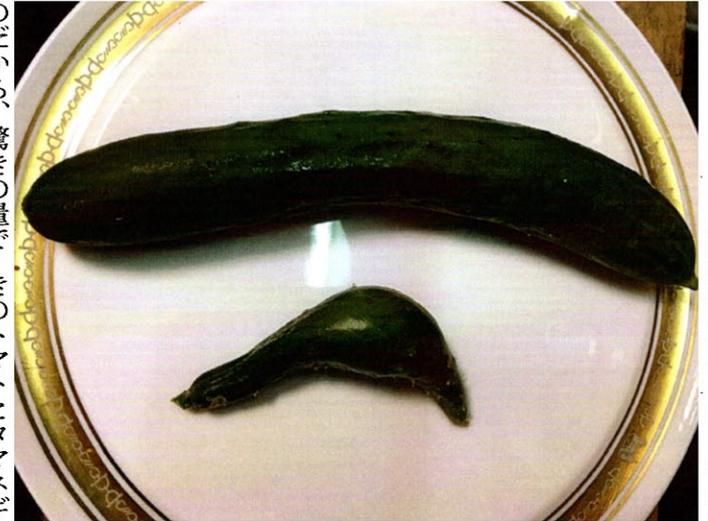
ミニトマトは花が咲
いてから赤い実になる
まで1カ月以上かか
る。房にたわわに実を
付けているが、なか
か赤くならない。赤く
なった実から、ポツポ
ツ収穫しているが、1
日4個収穫できれば、
上出来である。

世界で最も食べられ
ている野菜はトマトだ
そう。水煮の缶詰、
ジュース、ケチャップな
どに加工された状態で
食べられることが多い
ことも影響しているそ
うだ。

だが、現在、
最も食べられ
ている地域
は、中東や
北アフリカ

バイアム

で、トルコ、
エジプト、リ
ビアといった
国々では、
年間1人当
たり、90キ
以上。世界
平均は約20
キで、日本
は9キという



家庭菜園のキュウリ(下)

のだから、驚きの量で
ある。トマト料理とい
うとイタリアやスペ
インというイメージが強
かったが、40キ程度と
いうのは意外だった。

トルコやパレスチナ
を旅した時の食事を思
い出すと、朝食には必
ず、薄切りにしたトマ
トがついていたし、ト
マトとキュウリのサラ
ダは毎食のように出て
いた。トマト味で煮込
んだ料理も多かったし
増えることを期待し
たい。

今日の我が家庭菜園
に中東の味だった。
今日我が家庭菜園
に中東の味だった。
今日我が家庭菜園
に中東の味だった。



ミニトマト