

# 我家の歳時記（夏）

2020.08.27 茨城 Y.Koiso

残暑でバテバテですが憎らしい雑草は元気で刈るより早く成長している感じで草刈りの毎日です。そんな季節の歳時記として我が家の雑草農園の収穫画像を送ります。



ゼンマイ

我家の北側斜面になぜか4年前ごろから山菜のゼンマイが群生しています。ゼンマイは今頃の季節ではないような？



料理法がわからないのと気づいたときは大きな葉っぱになってまだ一度も食べていません。



オクラの花

この花は食用です  
実の部分は食べられません  
花を食用にする品種です  
食感はオクラだけあってネバネバ  
生のまま食べますが味は微妙



ヘチマ

ヘチマ水をとるためです  
ヘチマ水に少々のワセリンと何か  
添加して美容水にしているようです。  
ハンドクリーム代わりにしているようですが  
意外としっとりしていい感じですが、昔の人の知恵ですね。



ブルーベリー

ほとんどジャムに加工しました。  
砂糖控えて低カロリーの健康食品？  
アントシアニンが 66 に効くはず！



ミニトマト

完熟ミニトマトは甘く最近の味  
今年は豊作でトマト トマトの毎日  
リコピンの大量摂取で健康増進？です。