



八田先生と



刀禰さん・柳平さんと

11/12(木)松戸市牧の原にあるジュノ・ヴェスタクリニック八田の産婦人科医の八田真理子先生と、院内でテイクアウト用のお惣菜作りをしているキッチンヴェスタの柳平さんと刀禰さんが畑に来てくださいました。

八田先生は「医療に加え、食から女性の健康をサポートしたい、地元の農家さんが育てた有機野菜と調味料にとことんこだわり、必要な栄養素を取り入れて来院者に届けたい。」とこの9月にキッチンヴェスタをopenしました。農薬がかかっていたり添加物が入っていたりする食品を食べていると貧血や便秘、アトピーやうつなどになりがち。「医食同源」(医薬と食事は源が同じ。食事に注意することが病気を予防する。また、日頃の食生活も医療に通ずる。)の実現に向けて行動する八田先生の情熱に感動しました。出会いに感謝です。

(来院者以外の方もぜひご利用くださいとの事です。)

お届けの野菜 ○葱 ○里芋 ○大根 ○小松菜 ○ひとみ人参 ○茎ブロッコリー

簡単レシピ ☆大根と油揚げの煮物

〈材料〉 (2人分)

大根300g、人参□40g、油揚げ1枚、

赤唐辛子1/2本、出し汁1/2カップ

〈作り方〉

- 1、大根と人参は千六本(太めの千切り)に切る。
- 2、油揚げは千切り。赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 3、鍋に油大さじ1を熱し、1を入れて強火で大根が透き通るぐらいまで炒め、2とだしを入れ、アクをとりながら煮る。
- 4、3に砂糖大さじ1.5を入れ落し蓋をして中火で4~5分煮、醤油大さじ2を入れ、煮汁が1/3になるまで、時々鍋返ししながらゆっくり煮る。

★細めに切って炒め煮にすると、短時間で味が染み込み、ご飯に合う味に仕上がります。(「今晚のおかず」より)

農作業 玉ねぎの苗植えを毎日コツコツとお手伝いの人に植えてもらっています。
ハウスに春菊とサニーレタスとレタスを植えるので、鶏糞とEM菌を入れて耕す。
畑の耕運。蒔き終わった小松菜に不織布をかける等。

11/30 (月) 葱・さつま芋・小松菜・紫大根等