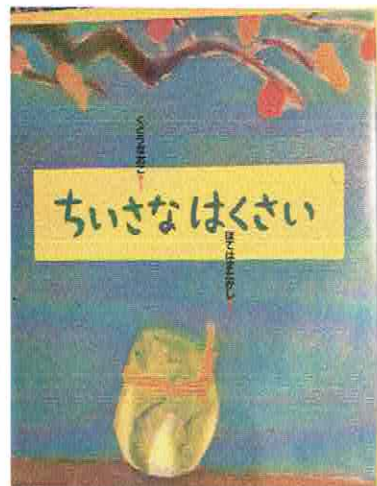


お届けの野菜 ○葱 ○大根 ○小松菜 ○ひとみ人参 ○白菜 ○レタス

2月の絵本 紹介して下さるのは市川市国府台あめんぼの田中さんです。



『ちいさなはくさい』くどう なおこ 作 ほてはま たかし 絵

冬になるとしょっちゅう”鍋“の我が家。

そこに登場するのは常に白菜！

本当においしい。特に荒木農園のはね。

この絵本は畑からはみだしてしまっただけの小さな白菜と白菜をそばで見守る柿の木をやさしい眼差しで描いています。早く大きく育ってトラックで八百屋へ行きたいと願う小さな白菜。だけど白菜は小さいために収穫されず、広い畑にひとりきり残されてしまいます。なかなか大きくなれない白菜は冬を越し、ついに春を迎えます…。著者が実際に畑で出会った小さな白菜から生まれた温かいお話です。

柿の木は、まるで小さな白菜の保護者のようです。ずっと白菜を見守り、育ててくれます。そして、トラックのおにいさんは八百屋に並ぶには規格外だった白菜にトラックに乗れなかったって楽しみはあるよと教えてくれます。白菜の頭をぽんとたたいたその掌はきっと大きくてあったかだったと思います。好きだなあ。そんな人が時々見守ってくれたら、本当に幸せ。小さな人はその安心感で大人へのステップをきちんと登れそうです。

野菜にも食べ物としての生き方だけでなく、花を咲かす、種を残す、枯れて土の栄養になる…いろんな生き方があるんですね。そして、その一つ一つに喜びがあることを教えてくれるようです。人の生き方もきっと同じですね。

絵もとても素敵で、穏やかで温かいのです。おにいさんが、あたまをぽんとたたくところでは、本当に優しさが伝わってくるようです。小さな白菜がひとり残されるページは、空が広く広く・・・暗い空と果てしなく降る雪にひとりぼっちを感じさせます。雪は降り続いたけど、春が来て白菜の花があふれるように咲くページではもうまぶしくてまぶしくて、光が飛び散るようなイメージです。

作業日誌 トマト・ミニトマト・なす・ピーマンの種をトレイに蒔いて電熱マットで育てる、堆肥積み、空いている畑にEM生ゴミ堆肥や牛糞をまいて耕耘する、ネットの片付け、にんにくに追肥等。

野菜ともだちの声 ☆『蒸し炒め』は荒木農園のお野菜を新鮮なうちに

そして栄養素を逃さない料理方法を模索して選んだ調理法です。

大体のお野菜が、口に入るまで5分です。少し硬めのヤーコンでさえ5分でホクホク。

大体そのまますぐにいただきますが、取り敢えず蒸し炒めにしてから、それぞれ調理するものもあります。お味噌汁、カレーなんでもOK、柔らかくなっているので時短調理です！

蒸し炒め後にミキサーでトロトロにして嚥下障害の父に食べさせています。離乳食にも使えますね。

電子レンジで温めるのは、電磁波で栄養素を破壊するし、何より被曝が怖いです。（あみさん）

・897号であみさんがご紹介してくれた若林三弥子（料理研究家）さんの『蒸し炒め』は

私のお気に入りになりました。（荒木）

2/24 (木) 葱、人参、大根等 ・2月17日 (木) はお休み致します。

—野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡いただけると助かります。—