



子持ち高菜（蕾菜）

おとしし初めて出会った蕾菜。ぷくっとしてかわいい姿に魅せられました。去年はうまく作れませんでした。今年はハウスで育てたらうまくいきました。葉っぱをかじるとやわらか。かすかな辛味が口の中に広がっていい感じです。

中国原産の高菜の一種。筍の様な脇芽を食べる。大きな葉も炒めたり漬けたりして食べられる。つぼみ菜の葉の部分はほんのり辛く生のままレタスの様に食べられる。芽の部分はコリコリした食感。火の通りは早い。タラの芽の様に天ぷらにすると少し苦みが感じられこれが一番おいしい。その他に炒め物・スープ・サラダ・酢の物・浅漬け・茹でたり、..万能野菜。

お届けの野菜 ○葱 ○大根 ○春菊 ○ひとみ人参 ○レタス ○子持ち高菜（つぼみ菜）

簡単レシピ ☆子持ち高菜のおひたし

- 1.子持ち高菜を縦に四等分します。
- 2.鍋にたっぷりの湯を沸かし塩を入れて、1を茹でます。生で食べられる野菜なので30秒から1分程茹でます。茹ですぎるとやわらかくなるので注意してください。
- 3.おかかとだし醤油であっさり仕上げます。(macaroniから抜粋)

作業日誌 小松菜・サラダ関係の種まき、向陽人参と大根の種まき、トレイに葱・茎ブロッコリー・トマトの種をまく、寒さで枯れたそら豆とスナップえんどうの補植、サニーレタスの定植、昨年積んだ堆肥の掘り出し、堆肥の切り返し、玉葱とレタスの床づくり、耕運等。

野菜ともだちの声

- ☆ぬか漬け（たくわん）をいただきました。ご馳走様でした。味がしっかり入っていて、歯応えがあり、よく咀嚼できまして、とてもよかったです。ご馳走様でした（水さん）
- ・いろいろな方からお礼のメールや電話をいただきました。ありがとうございました。（荒木）

3月も2週(3/10)と 4週(3/24)の配達になります。

2月は2週と4週だけの配達になり、ご迷惑をおかけしました。
ところで、今年は厳しい寒さが2ヶ月も続いていて、菜花等枯れた野菜も出て来ました。また、春用にと蒔いた小松菜や大根や人参やカブ等、芽は出たのですがそのままで成長していません。
そんな訳で、3月の野菜配達も 2週と4週だけにさせていただきます。
毎週の方、隔週の方、1・3週の方も2週と4週の配達になります。
(申し訳ありませんがどうぞよろしくお願い致します。)



3/10 (木) 葱、人参、春菊、サニーレタス、小松菜等

畑に常駐の2羽のカラス

一苦手な野菜や傷みがあつて取り替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。一