



わあ、いっぱいだねえ！

4月16日(土)に荒川区のちいちゃん一家と白井市の池さんと友達お二人と息子と孫のさゆちゃんがたけのこ掘りに来ました。ちいちゃんパパはすぐにコツを覚えて沢山掘ってくれました。掘ったたけのこを見てみんな満足。パチパチパチ！

お届けの野菜

- 春ネギ ○カブ ○筍(2品扱いになります。) ○小松菜
○マザーグリーン(レタスのようなパリッとした歯ざわり。苦味が少なく甘味があって美味しい。)

簡単レシピ ☆旨味たっぷり！たけのこの炊き込みご飯の作り方

＜材料＞米 2合 たけのこ水煮 200g 油揚げ 1枚 みりん 大さじ2 料理酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1/2 顆粒和風だし 小さじ1 水 適量 小ねぎ(飾り用) 適量

- ①米は洗って、30分程度水に浸しておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしておきます。
- ②たけのこの水煮は縦に半分 さらに4等分に切ります。向きを変えて、5mm幅に切ります。
- ③油揚げはまず横に半分に切って 1cm幅に切ります。
- ④調味料を炊飯釜に入れます。水につけておいたお米をざるにあげ、炊飯釜に入れます。
- ⑤2合の目盛りまで水を入れて全体をかき混ぜます。切ったたけのこと、油揚げを加えます。かき混ぜず、具材を平らにならします。炊飯ボタンを押して炊きます。
- ⑥炊き上がった器に盛り、小ねぎを散らして完成です。(クラシルより)

* 作ってみたら味が濃かったのしょうゆを大さじ1にしたらちょうど良い味でした。(荒木)

作業日誌 とうもろこし・ごぼう・小松菜・カブ・サラダ関係・紫大根・大根の種蒔き、芽が出始めたじゃが芋に追肥をして土寄せをする、ミニ白菜の定植、ハウスの中にミニトマト・桃太郎トマト・麗夏トマトを植える、耕運等。

野菜ともだちの声

☆今週は旬の竹の子がうれしくて早速ゆがき竹の子ご飯にしてみました。とても美味しく頂きました。ありがとうございました。今回の通信でアーサ・ビナードさんの言葉の様に私の40代50代は毎日が始まりの日・新しい日・毎日が願っている事につき進んでいた様大変な中にも楽しかった様に思います。70才代の現在今静かに思いおこしている今日です。そして今日の朝の八田先生婦人科医のお話を聞き女性の体の複雑な事感じています。76才の現在いつまでも元気で過ごせます様頑張りたいです。私の母は98才まで元気でいました。荒木さんお二人もいつまでも元気で美味しい野菜を作ってくださいませ。そして新しいニュースがありましたら通信にのせて下さい。(北さん)

4/29(木) 坊主知らずネギ、大根、サニーレタス等

一苦手の野菜や傷みがあっ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