



映画「ひまわり」(1970年)。第二次世界大戦で召集され、当時のソビエトに行ったまま帰って来ない夫をイタリアから探しに行く列車の中、ウクライナの広大な畑で咲き誇っているたくさんのひまわりが画面いっぱい映し出される。哀愁漂うメロディと共に。たくさんの兵士が戦争で倒れた土地に咲くひまわりでした。

左の写真のひまわりは畑の近くの農家の方が緑肥にするために蒔いたそうです。何度も見に行きました。その度に映画のシーンを思い出しながら....

お届けの野菜 ○トマト ○インゲン ○玉葱 ○きゅうり ○ピーマン ○枝豆

簡単レシピ ☆トマトの卵炒め

作業日誌 茎ブロ・キャベツ・パープルカリフラワー・ロマネスコの種をトレイに播く、黒豆・枝豆の種まき、じゃが芋の収穫、葱の草取り、耕運等。

〈月1回〉
旬レシピ

トマトの卵炒め

料理研究家 島本美由紀

トマトの卵炒めです。シンプルな材料でさっと作れ、彩りもよく、食卓が華やぎます。卵は先に炒めて半熟で取り出すことで、ふわふわに仕上がります。旬のトマトは栄養価が高く、うまみも強いのでおいしいですよ。サラダに飽きたらぜひ作ってみて下さい。

〈材料〉(2人分)
トマト1個、卵2個、ゴマ油大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、万能ネギ(小口切り)適宜

A 水大さじ1、砂糖小さじ2、顆粒和風だしひとつまみ

〈作り方〉
① トマトは乱切りにし、卵は割りほぐしてAを加え混ぜる。
② フライパンに半量のゴマ油を

入れ中火で熱し、卵を半熟状に炒めて取り出す。
③ 残りのゴマ油を入れ中火のまま熱し、トマトを加え、木べらで軽くつぶしながら炒める。トマトに軽く火が通ったら②を戻し入れてひと混ぜし、しょうゆで味を調える。
④ 器に盛り、お好みで万能ネギを散らす。



白なす美人さん

野菜ともだちの声

- ・ 荒木さん家のピーマン大好きです。ハンバーグより、断然ピーマンの肉詰めです。ピーマンは焼いて食べるのが1番好きです。(鶴さん)
- ・ TVでやっていたけれど傷のあるナスの方がポリフェノールが多くて栄養があるんだって。(薬さん談)
(ナスが我が身を守るため傷口から細菌が入らないように抗酸化作用の強いポリフェノールを作るそうです。)
- ・ 面白いナスなので撮影しました。(恵美さん)

8/4 (木) じゃが芋・枝豆・オクラ等

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。