



ローゼルの花と実



ローゼルティー

926号でご紹介したローゼルの実ができました。赤色はアントシアニンで目の疲れを癒やしたり活性酸素を抑制したりする効果があります。赤いがくをとって干して熱湯を注ぐとローゼルティーができます。(カップ一杯で2~3個) 優しい酸味と味わいのある香りのティーになります。また、ローゼルのがくと水と砂糖を煮詰めるとジャムができます。(15分位) ローゼルのがくを塩漬けにすると梅干しのよう。ブラジルへ移民した日本人が考えたそうです。

*250gで500円です。ご希望される方はあらかじめご連絡ください。

お届けの野菜 ○丹波の黒豆の枝豆 ○小松菜 ○里芋 ○冬瓜 ○その他(2品)

簡単レシピ ❀ こんにちは。すっかり秋ですね。

きのこと、お芋が大好きなので、昨日は栗原はるみさんの、きのこスープ鍋。一昨日は豚汁、最近では里芋、さつまいも、じゃがいも3種類入れてしまいます。冬瓜は卵とスープにすると、とろとろで温まって大好きです。(鶴さん)

作業日誌 ほうれん草、ラデッシュ、サラダからしな、ルッコラの種まき、黒キャベツ、ケール、子持ち高菜の定植、落花生の収穫、さつまいも掘り、耕運など。

野菜ともだちの声

今までは秋が一番好きな時期だったのに昨今は夏からいきなり冬になってしまいますね。せめてお野菜を使い秋の味覚を味わう贅沢な時間を作って見ようと思います。

(あみさん)

ほそだかずさんの絵本

『はたけへいくと 5』

細田さんが昨年冬から今年の春にかけての畑の様子を絵本にしてくれました。どうぞお楽しみください。

4月^あの終わり

たけやし
竹林から
げんき 元
元気な声か
きこえてきた。

竹^{たけ}のほり
き
している
子どもたち
です。

さつき
コツをおしえて
もらっていましたが、
かんたんにはいかないようです。



10/31(月)南瓜・青パパイヤ・さつまいも・黒豆の枝豆等

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くと助かります。

おわび 先週の「秋」の絵本紹介をしてくださったのは、市川市立国府台小学校、第一中学校、国府台病院院内学級で読み語りをしている「赤とんぼ」の田中さんでした。