



シャキッとした食感の茎レタスを作ってみました。
メインは茎なので葉を落としてのお届けです。
茎レタスは皮を剥いて好みのサイズにカットし、
アクをとるために10分間水にさらしてから調理します。
山クラゲ(コリコリしてクラゲに似ているからだそうです。)
にする時はアクをとってから乾燥させます。

お届けの野菜 ○茎レタス(炒め物・揚げ物・和えもの・サラダに。)アブラムシの発生があって収穫が遅れたので、
空洞や繊維が残る感じがあるかも知れませんがどうぞよろしくお願い致します。

○小かぶ ○茎ブロッコリー ○小松菜 ○人参 *紅芯大根はおまけです。

簡単レシピ ♣茎レタスのキンピラ

〈材料〉茎レタス1個、人参1/2本、ゴマ油 少々、麵つゆ 大さじ2、みりん大さじ 1/2、
水 大さじ 2、ごま 少々、七味唐辛子 少々

〈作り方〉1. 葉と茎に分け、葉はサラダに。茎は外側を剥いて。2. 茎レタス、人参を千切りに。
調味料は合わせて。3. ゴマ油で炒め、調味を加え、炒りつけて。
4. ごまと七味を加えて出来上がり。(クックパッドより)

作業日誌 ブロッコリーの定植、分葱・らっきょう・玉ねぎの定植、小松菜の種まき、玉ねぎ床作り、
きゅうり・オクラの片付け、草取り、耕運など。

野菜ともだちの声 10月29日、予定通り「あらき農園コンサート」を開くことができました。広い畑
に里芋の葉が伸び、人参の葉が揺れ、さつまいもの葉が広がっています。てだぬふぁの仲間は農作
業を体験後、アコースティックギター研究会とのジョイントコンサートです。晴れ渡った青空の下
で歌ったこと、青春時代の歌の数々が聞けたこと。そして、聴きに来てくださった人たちの笑顔。
まさしく、『野菜が繋いだコンサート』でした。(淑さん)

11月の絵本 紹介してくださるのは、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」の細井さんです。

「からかさにざえもん」(最上一平/文 国松エリカ/絵 文研出版 2016年)



ほおの木の葉が落ちる頃、深まる秋の里山の畑で、せいばあ
さんは、大根をぬくときにうっかりころんで足をいためてしま
います。しげじいさんは山をおりて家のリヤカーで迎えにくる
ことにします。 山ばとが「 てでぼっぼ
てでぼっぼ 」と鳴いています。「てで」で鳴きやめば晴れだ
けれども、「ぼっぼ」で鳴きやめば雨になる、さあ急がないと！
家の中から毛布やリヤカーを引っ張り出していると、からか

さとじゃのめが、歩み寄ってきて口をきくのでびっくり！なんでも、おじいさんとおばあさんが古い道具たちを大切に使っているの
で、魂が宿って、皆で困った二人を助太刀してくれるのです。

傘たちの他にも、うすやすりこぎや金槌や古縄たちが大活躍。帰る途中、山ばとの天気予報が当たって雨になると、出番だ！とばかり、
からかさと仁左衛門とじゃのめの小町がパツと開いて二人の上に。(表紙はかわいらしい相合傘です♡)

この絵本の二人の周りにはなんと和やかな空気が漂います～このいい感じ、荒木農園のご夫妻を思い浮かべるのです^^

*細井さんから本を預かっています。ゆっくりお読みになりたい方、お声かけください。(あらき)

11/21(月)里芋・バターナッツ南瓜・葱等

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。