



コールラビ (アブラナ科)

名前はドイツ語のコール (キャベツ) とラビ (カブ) から来たもので地中海沿岸が原産地。日本には明治に入ってきました。ビタミンCが豊富。キャベツの芯の様な味わいでみずみずしく甘みがあります。シャキシャキした食感を楽しみたい時はサラダや甘酢漬けで。加熱するとかぶの様にホクホクなのでスープやポトフに。油でさっと炒めると生とは違った美味しさを味わえます。葉と皮はふりかけに。(下部は硬いので厚めに皮を剥いてください。)

お届けの野菜 ○里芋 ○コールラビ ○茎ブロッコリー
○ほうれん草 ○白菜 ○大根

簡単レシピ コールラビとベーコンのバター醤油炒め

- 1、コールラビ (100 g) は半月切りにする。ベーコン (80 g) も切る。
- 2、フライパンにバター (10g) を入れ、コールラビとベーコンを炒める。
- 3、醤油 (小さじ1) とみりん (小さじ1) を加えて炒めて出来上がり。

※あればパセリを散らす。

(クラシルより)

作業日誌

ハウスに春菊を定植する、
玉葱の育たなかった所に
補植する、境木の剪定を
する、白菜の草取り、
EM生ゴミ堆肥や緑肥を
まいて耕耘する等。

ほそだかずさんの絵本

『はたけへいくと 5』

細田さんが昨年の冬から
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。



12/12 (月) 茎ブロッコリー・チンゲン菜・ほうれん草・紫大根等

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。