—農薬を使わない・有機物入りの土で育てた体にやさしい野菜—

野菜ともだち通信

No.944　　2023/3/9（木）

あらき農園　TEL080-1366-8984

ハウスのサニーレタス

1月にハウスに定植したサニーレタスが無事に大きくなってくれました。サニーレタスはレタスに比べると栄養価が高いです。食物繊維が多く、ベーターカロテンも多いので腸に良く、抗酸化作用があります。（強風の日の土ぼこりがハウス内にも入り、サニーレタスの元に土がたまってしまいました。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。）

お届けの野菜　〇サニーレタス 〇ひとみ人参　〇ほうれん草　〇里芋　〇ブロッコリーのわき芽
〇葱（鎌ヶ谷の岩井農園さん）

簡単レシピ　サニーレタスのチョレギサラダ

材料　【2人分】サニーレタス2枚　ねぎ(白い部分)10cm　わかめ(乾燥)大さじ1
☆ドレッシング　塩小さじ1/3　ごま油大さじ1　白いりごま小さじ1

作り方1.サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。 ねぎは千切りにする。
2.ボウルにわかめ、水（分量外：適量）を入れて戻し、水気を切る。
3.ボウルに☆を入れて混ぜる。
4.器にサニーレタス、わかめ、ねぎを盛り、☆をかける。　(DELISH KITCHEN)

作業日誌 なす・ピーマン・白ナス・カラーピーマンの種をトレイに蒔いて暖房マットで温める、キャベツ・レタス・サニーレタスをトレイに蒔く、畑にかぶを蒔いてビニールトンネルにする、トマトの鉢上げ、葱畑と玉葱畑の草取り等。

畑だより 水色のイヌフグリ、赤紫のホトケノザ、白いハコベやナズナなど畑の草の花もにぎやかです。中心を出荷したブロッコリーからは小さなブロッコリーのわき芽がもこもこ出てきています。

読んで　観て　聴いて！　（3月）

毎月第2週に、畑のお手伝いをしてくださっている箭田川さんに本や映画やコンサート等の話題を書いていただいています。

映画「桜色の風が咲く」

何年か前（2008年）、盲ろうの青年が世界で初めて大学教授になったという話題を耳にしたことがある。映画は、その福島智さんと彼を支えた母親令子さんををモデルにした実話である。

3才で右目を、9才で両目を、18才で聴力をも失った少年の人生はきっと涙なしでは観られないだろう。でも、絶対泣かないで観ようと心に決めた。3才の智が、大好きな苺の入ったお皿を捜して泣く場面、9才の智が「母さんの顔が見れなくなる」と訴える場面も泣かなかった。唯一泣いたのは、全盲の矢野さんが訪ねて来て、智が心の底から恐怖を吐露する場面だった。私が映画館に行った日は、『バリアフリーデイ』で、会場（キネマ旬報）の半分は、杖をついた人や介添え者だった。イヤホンや字幕で映画を楽しんだと思うが、放映後泣いている人をまったく見かけなかった。

テレビでは有名な俳優や人気のアニメの映画の宣伝は盛んだけど、
私は「桜色の風が咲く」も多くの人に宣伝してほしいと願った。

3/23（木）里芋・じゃが芋・レタス・菊芋等

野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡頂けると助かります。