



15年前から野菜を使ってくださっている横浜の REGA のシェフ上妻さんが鎌倉の小町通り横に4号店の REGA BOSCO を開店させたので行ってきました。最初に出た有機野菜のミネストローネは心も体もほっこりするおいしさ。穴子やオマールエビやほたてを使った料理も絶品。ごぼうとあべ鶏の手打ちパスタは和風っぽくておいしい。最後のデザートはたくさんのケーキやお茶菓子で豪華。お客様も次々に入って来られたので嬉しかったです。

イタリアンレストラン REGA BOSCO で

お届けの野菜 ○トマト(2品分) ○坊主知らず葱 ○人参 ○じゃが芋(北あかり) ○その他
簡単レシピ シャキシャキ食感! 「にんじんリボンサラダ」レシピ

〈材料〉(2人分) にんじん…1本(約150g) オリーブ油…大さじ2

A 白ワインビネガー(または酢)…大さじ1 粒マスタード

(またはからし)…小さじ1 塩…小さじ1/3 こしょう…少々

〈作り方〉にんじんをピーラーで1cm幅の带状にスライスする。ボウル

でAを混ぜ、オリーブ油を加えてよく混ぜてから、にんじんを和える。

冷蔵庫で3~4日程度保存可能。(楽天レシピより)

作業日誌

きゅうり・はぐら瓜・落花生・小松菜の種まき、ゴーヤ・ローゼル・キャッサバの定植、玉ねぎの収穫と畑の片付け、じゃがいもの収穫、ナスとピーマンの芽かき、草取り、草刈り、耕運等

野菜ともだちの声

✿『核兵器廃絶と世界恒久平和の実現』が、なぜこんなにも難しいのでしょうか。

今の世界は、他国に侵略されないよう軍備を強化し、またそれぞれの国が更に強化する『安全保障のジレンマ』の無限ループをやっています。人間に見習ってもらいたいのは、ピグミーチンパンジーのボノボ。

食料(富)をめぐる争いはせずに分け合って生活し、喧嘩、独占、搾取、格差はないと言われています。

ボノボの方がよっぽど進化しています。人間の欲のせいで地球の生態系が自然のままでなくなり環境破壊→温暖化→やがては水不足の為、水戦争。諸悪の根源は人間の欲。このまま戦争が繰り返されたら人類滅亡の可能性もあります。

人間を造った神様は一体どう思っているでしょうね。(あみさん)

✿丸ごと1つで1つの地球 支え合っていきたいものです。(直さん)

ご案内① 野菜を使ってくださっている **さくらカフェさんの夏のチラシ**ができましたのでご覧ください。

ご案内② 第41回原爆写真展と平和のつどい

「戦争はしない、だから戦力は持たないし交戦はしない」と決めた国なのに、5年間で43兆円もの軍拡のための法案が通った。世界で第3位の軍備力を持つ国になるという。米国の戦争に巻きこまれかねず相手国の反撃を受けることも考えられる。野菜が安心して育ち、人びとが楽しく平和に暮らす国になってほしい。まわりの国々と仲良くなるために知恵や力を使ってほしい。今、沖縄の南西諸島の島々が次々と軍事化されています。その様子を松戸市出身の三上智恵監督が撮っています。映画の完成は来春の予定ですが、少しでも早く皆さんにお伝えしたいと45分の映像にまとめてくれました。チラシをご覧くださいけると嬉しいです。(あらき)

***毎月2週と4週の配達なので次は 7/13 (木) トマト、玉葱、葱、じゃが芋等**

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。

おまけ・カエルさんは箭田川さんが作ってくれました。お尻を押さえて離すとぴょんと跳ねますよ。