



葉かげのナス

太陽の光が直接あたらない場所のナス
緑の葉に囲まれ、静かに成っていました。

台風の影響で雨が降ったので、
ナスの木の勢いが出てきました！

お届けの野菜 ピーマン、玉葱、ナス、モロヘイヤ、その他2品

簡単レシピ ♡モロヘイヤのツナトマドレッシング和え

＜材料＞モロヘイヤ 1 束 100g トマト 1 個 150g ツナ缶 70g かつお節 3g

A しょうゆ レモン汁 各大さじ 1 砂糖 小さじ 1

＜作り方＞

1 モロヘイヤはサッと洗い、茎についた葉っぱをちぎる。鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、塩少々分量外を加えたら、モロヘイヤを入れて 20 秒程茹で、冷水に取る。トマトは乱切りにする。

2 ボウルに、水気を絞ったモロヘイヤ・トマト・ツナ缶油ごと・かつお節・Aしょうゆ、レモン汁各大さじ 1、砂糖小さじ 1 を加えて混ぜ合わせる。(Nadia より)

作業日誌

ひとみ人参・黄人参・サラダビーツの種まき、キャベツ・カリフラワー・ブロッコリーをトレイに蒔く、葱の草取り、草刈り、耕運等。

畑ともだちの声

牛糞を堆肥代わりに畑に入れて 있습니다。その牛糞を船橋の皆川牧場さんが 2 トン車で運んでくれました。いつも野菜を少しお分けしているのですが、「野菜の嫌いな子ども（小 4）が荒木さんの野菜なら食べてくれます。」との嬉しいお言葉をいただきました。



『世界で最初に飢えるのは日本』 鈴木宣弘著 講談社 を読んで

妙高高原にて

米国ラトガーズ大学の研究者らが、極地的な核戦争が勃発した場合、「核の冬」による食料生産の減少と物流停止による二年後の餓死者は、食料自給率の低い日本に集中する。世界全体で 2.55 億人の餓死者のうち、日本の餓死者は 7200 万人でその三割にあたると推定した。

日本は 37%という自給率。物流停止が日本を直撃すれば お金を出しても輸入できない事態になる。日本の食料・農業を守ることこそが国の安全保障。農家の損失補填や政府買い上げによる人道支援、学校給食の公共調達など実現していきたい。それぞれの立場からやれることに取り組み、子どもたちの未来につなげたい。

以上抜粋した内容です。食料生産の大切さをひしひしと感じた一冊でした。(あらき)

9/14 (木) にんにく・葉生姜・じゃが芋など

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。