



秋といえばコスモス。
色とりどりのコスモスが
畑をかざっています。

お届けの野菜 ミニ人参・キャベツ 1/2・小松菜・ピーマン・里芋・伯爵かぼちゃ

簡単レシピ ♡小松菜とちくわのおかかごまサラダ

<材料>小松菜3〜4株、ちくわ2本、かつお節3g、いりごま小さじ2、
A (めんつゆ3倍濃縮小さじ2と1/2、ごま油小さじ2、おろし生姜少々)

- <作り方> ①鍋に湯を沸かし、小松菜を入れて30秒ほど茹でて冷水にとる。水気を絞り、3cm
②ボウルにAを入れよく攪拌して混ぜ合わせる。長さに切る。
③ ②に①、かつお節、いりごまを加えて和える。(Nadia より)

作業日誌 ほうれん草・ちぢみほうれん草・小松菜・かぶ・サラダ関係・春菊・ラデッシュ・ビーツ・
菜花・チンゲンサイ・ターサイ・キャベツの種まき、キャベツの定植、ブロッコ
リーの草取りと追肥と土寄せ、落花生の収穫、草取り、草刈り、耕運など。



畑でお手伝いをしてくださる方から

9月に松戸母親大会がありました。「命を守る為に大切な事は？」の分科会であらき農園の取り組みを
発表することになっていましたが親戚の葬儀と重なってしまった為、急遽お手伝いをしてくださってい
る今井まき子さんに発表をお願いしました。その原稿の一部をご紹介します。

「私はほんの少しお手伝いをしているにすぎませんが、お手伝いをしているというよりも、安全、安
心な納得できる野菜をしかも少量多品目ということで、四季を感じられる豊かな食文化を提供させて
いただいています。野菜は取りたてです。新鮮です。日持ちもするのです。鈴木宣弘さん(東京大学
大学院教授)の話で食が壊されるという恐ろしい現実が突きつけられていますが、食とそれを支える
農を国も私たち市民ももっと真剣に考え、保護しなければならないと思います。農薬いっぱいの見た
目のきれいな野菜ではなく有機野菜をです。また、畑に集まる人々の関係性が素敵です。そこに集う
1人が昨日『畑は、人生の哲学を学ぶ場所』というメールをくれました。野菜でどんな料理を作るか
教えあったりします。ぼそぼそ政治を語り憤ったり、昔話に花を咲かせたりなかなか愉快です。

皆様も一度行かれてみてはいかがでしょうか。」(今井まき子さん)

ご案内 第2回農園コンサート

畑でコンサートと収穫体験を楽しみませんか?

参加される方は駐車場の関係があるのでご連絡ください。

なお、グーグルナビで荒木農園ハウスと入れて検索すると来られ
ます。(鎌ケ谷市軽井沢2133)

雨天11/18(土)

11/9 (木) さつま芋・里芋・人参など

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。

