



子持ち高菜は中国原産の高菜の一種です。
福岡で品種開発をして 2007 年ごろから出回っています。
からし菜は葉を食べますが、子持ち高菜は主に脇芽を食べます。
コリコリした食感が楽しめますよ。

お届けの野菜 子持ち高菜・ひとみ人参・ブロッコリー脇芽・ほうれん草・春菊・葱

簡単レシピ 子持ち高菜(蕾菜)

火の通りが早くクセがない。漬け物によし、ゆでてよし、炒めてよし、天ぷらでよし。

少しずつ3種類を作ってみました。

A：ジップロックに入れ、塩とだしの素で味つけ。

B：にんにくとベーコンと一緒に炒める。

C：1分ゆでて、おかかと麺つゆをかける。

どれもおいしかったのですが、Bが一番のおすすめかな。

黄緑がとてもきれいな三つのお皿が並ぶと春の食卓になりました。（あらき）

作業日誌

ナス・カラーピーマン・ピーマンの種をケースに播いて保温する、サニーレタスとレタスの定植、トマト苗をビニールポットに植え替える、玉葱苗の草取りをする、耕運、竹林の整理など。

畑だより

畑の隅でフキノトウ、ノカンゾウの芽、クロッカスの花が顔を出しました。元気な赤紫色の花のホトケノザはたくさん集まるとれんげ畑の様です。オオオイヌフグリは空の色を映しています。ヒバリのさえずりはまだ1日だけ(2/25)。畑と空をつなげるさえずりはこれからの楽しみです。

3月の絵本の紹介 市川市の野菜ともだちの細井さんが紹介してくれました。

「おばあちゃんのにわ」（ジョーダン・スコット/文 シドニー・スミス/絵 原田勝/訳 偕成社 2023年）



第二次大戦中のポーランドから、戦後カナダへ移民となり、英語はほとんど話せなかったババ

（ポーランド語でおばあちゃん）と孫息子（この絵本の文の作者）の思い出。二人は言葉はほとん

ど交わさないのですが、ババから主人公へたいせつなものはちゃんと伝わっているのです。いつの世も、戦は民の食の恵みを奪います、家族を引き裂き、命を脅かします。地味な暮らしの中に本当に光るものがあり、絵本の絵もそれを表現してくれています。

畑の恵みを食べる孫を愛おしむババ、雨の後みみずを土に返す二人、老いたババへ食事を運ぶ主人公。。じーんと心に伝わります。

3/18（月）ブロッコリー・小松菜の菜花・人参・葱等

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。