



子どもたちと野菜

3月のおもちゃ図書館にお届けした野菜は「春」の特集でブロッコリーの脇芽・なばな・紅なばな・子持ち高菜・芽キャベツのてっぺんにある芽キャベツの親分(笑)でした。お子さんたちと野菜の触れ合いの様子をメールでいただきました。

芽キャベツの親分をちぎっていたお子さんと「(葉っぱが) スプーンみたいだね」と話していて「最後に何が出てくると思う?」と聞くと、「フォーク!」と言うので予想外の応えに子どもの発想の素晴らしさ、それを引き出してくれた親分に感謝です。

(鎌ヶ谷ひかり幼稚園おもちゃ図書館長 清水さん)

お届けの野菜 ブロッコリー・京水菜・春菊・小松菜菜花・葱・キャベツ 1/2

## 簡単レシピ シャキシャキ水菜の煮びたし

<材料>水菜 150g 油揚げ 30g しめじ 30g

A 水 1 カップ・うす口しょうゆ大さじ 1 と 1/2 みりん大さじ 1 と 1/2 「ほんだし」小さじ 1/2

<作り方>①水菜は 3 cm長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、タテ半分に切って、短冊切りにする。しめじは小房に分ける。②鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら、①の水菜・油揚げ・しめじを加えてひと煮立ちさせる。(AJINOMOTOPARK より)

## 作業日誌

向陽人参・キャベツ・レタス・トレビス・来春の葱の種まき、ブロッコリー・レタス・サニーレタス・キャベツの定植、そら豆と玉ねぎとスナップえんどうの草取り、耕運など。

## 「食なり会」吉川幸枝氏手作り「お出汁」料理伝授に参加して

2024年2月25日(日) 婦人科のクリニック聖順会ジュノ・ヴェスタクリニック八田で「食なり会」が行われました。本会には、荒木さんご夫婦も参加した事がない催しとの事で、代理の私たちに務まるのか興味と不安を抱きながら参加しました。ラウンドテーブル形式で着席し、八田先生から会の趣旨が説明され、次々と隣の厨房から出汁が振る舞われました。濃厚で、しつこくない上質な出汁、素直に美味しいと実感。どのようにして作るかを、株式会社よし川社長の吉川幸枝氏(歩く100億円という異名をとった有名実業家)が、自身の幼少期からの話と共に迫力のある言葉で説明。続いてオーガニック野菜を販売している若き社長、鎌ヶ谷にある相撲部屋の女将など参加者が会話に参戦して楽しい雰囲気では会場が包まれました。

豪華な昼食が提供された後、医食同源を旨とした

経営に取り組む八田先生から、今後への展望などが

紹介されました。会は盛会で気がつけば夕方

になっていました。夢のようなひとときを

体験しました。(小薬一雄・祐子)



吉川幸枝さん  
著書「人生は80歳  
からがおもしろい」  
(アスコム)



豪華な昼食

4/11 (木) ブロッコリー脇芽・ラデッシュ・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。