



子持ち高菜作業

お届けの野菜 なばな・春菊・伯爵南瓜・ひとみ人参・子持ち高菜・葱

簡単レシピ 子持ち高菜(蕾菜)

火の通りが早いので、炒めすぎない、ゆですぎないようにしてください。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)

主な作業

2月3日と5日に蒔いたトマトのトレイを自宅の部屋で電熱マットの上に置いて育てています。9日後に芽が出て来たので昼は窓辺で日光を当てています。1日1日しっかりとした芽に成長していくトマトたちです。



窓辺のトマト

野菜ともだちの声 ❖春菊と人参で白あえを作ったらおいしかったよ。(池さん)

❖菜花が柔らかくておいしかった。(ゆうこさん)

畑だより ❖長い寒波が続きましたが、23日にはヒバリ、24日にはコジュケイ(鳴き声だけ)、25日にはツグミの姿が見られました。春が鳥たちを運んできてくれました。

新聞から

今年のノーベル文学賞を受賞した韓国の作家ハン・ガンさんへのインタビューから。年のノーベ

—作家としてではなく、

一人の人間として幸せを感じるのはどんな時ですか。—



子持ち高菜

「私は幸せを感じるのがそれほど難しくない人間です。道を歩いていて、木に花が咲いているのを見ても幸せになれる人間です。幸せになるのは簡単で、一日に何回も幸せになります。思ったより明るくてよく笑うと驚かれます。」 (朝日新聞 1/29 付より抜粋)

3/13 (木) 葱・サニーレタス・人参等

野菜の傷みや苦手な野菜なので別の野菜にとのご要望がありましたらご連絡ください。