



絵本 「はたけへいくと」 8

畑のお手伝いの細田さんの絵本 No. 8 ができ上がりました。

全部はご紹介できませんが折に触れてご紹介させていただきます。色鉛筆の優しい色彩に心が温まります。

ご希望の方、貸し出し致します！

お届けの野菜 ほうれん草・小松菜・レタス・

三浦大根・葱・ブロッコリー脇芽

* 黒キャベツの葉はおまけです。レンジで3分位乾燥させるとチップスになります。

簡単レシピ 小松菜ナムル

＜材料＞小松菜 100 g ☆合わせ材料 おろしにんにく 小さじ 1/3 塩 小さじ 1/3 鶏がらスープの素 小さじ 1/3 ごま油 大さじ 1 と 1/2 白いりごま 大さじ 1
＜手順＞①小松菜は根元を少し切り落とし、水（分量外：大さじ 1）を入れてふんわりとラップをかけて 600W のレンジで 2 分加熱する。水気を切って粗熱をとる。②ボウルに☆を入れて混ぜる。

（デリッシュキッチンより）

主な作業 畑の横の竹林はお隣のものですが、伐採を任されました。1.5m の傘を広げてもぶつからないくらいに竹を切らなければなりません。おいしい筍が食べられますように、おいしいメンマが食べられますようにと M(メンマ)プロジェクト(笑)のメンバーで切っています。

畑だより 3/13 (木)、昨年より 17 日早くヒキガエルたちが小屋裏の雨水が溜まった衣装ケースに集まってきました。さっそく交尾し産卵開始。16 日には 4 つの衣装ケースすべてが埋まりました。1 つのケースに 3~4 匹分の卵があり、あふれそうです。大丈夫かなあ…。



竹林作業

野菜ともだちの声 ❀「自分の身体なんですよ。私が食べてあげないと、身体さんは、栄養が摂れないんです。親から産んでもらってから、80 年も生かしてくれている身体さんに感謝です。私がしてあげられることは、よく噛んで、ごっくんと飲み込んで、身体の中に入れてあげるだけなんですよ。食べてあげられれば、後は、身体さんが「任しとけ」と言って、勝手に動いてくれて、消化吸収してくれて、生命に別状なく過ごしてくれてるわけですよ。この世に生まれてきたこと、それが幸せなんです。」（いづさん）—以前は気がつかなかったけど、病気になり死を意識させられて見えてきたことだそうです。大事な気付きを伝えてくれてありがとうございました。（あらき）—

❀ねぎの浅漬け、最後は少し辛いけどおいしい。（みさどん） ❀茹でた菜花にゆずこしょう+麵つゆをかけたら家族に好評でした。（みっちゃん） ❀菜花を入れてしらあえを作ってみました。（君江さん） ❀菜花の天ぷらを息子たちもパクパク食べてました。（ノブさん）

4/10 (木) レタス・葱・小松菜等

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。