



元気なナス

5月5日に定植をし、寒さと風よけのためのネットをかけていたナスとピーマンでしたが、6月13日にネットをはずしたら元気に育っていました。風で倒れないようにすぐに支えとなるUピンと支柱を株元にさしていきました。これから秋まで活躍してくれる野菜たちです。よろしくね。

お届けの野菜 坊主知らず葱・ミニ白菜 1/2・向陽人参・トマト（2品扱い）・その他

簡単レシピ 前号で紹介した**重ね煮**をご紹介します。

離乳食や幼児食にもなり、切って重ねて煮るだけの重ね煮。体が健康な時は陰陽のバランスがとれている中庸の状態。その状態に食事から近づけるのが重ね煮。**陰性**は身体を冷やすもの・水気が多いもの・上へ伸びる野菜で **陽性**は身体を温めるもの・水気が少なく固いもの・下へ伸びる野菜です。「陰性の食材を下に」「陽性の食材は上に」、重ねて煮ると対流がおきて中庸状態になり、優しくて甘くてまあるい味になります。皮はむかずに15分以内で煮ます。詳しいレシピなどはこちらで。

<https://mamamoana.jp/2021/08/16/kasaneni/>

主な畑作業

まくわ瓜(黄色の瓜)を40本程植えました。子どもの頃はきんこう瓜と言って食べていました。おいしいメロンもない時代だったので食べるのが楽しみでした。

野菜ともだちの声

❖あつ、そうそう…キャベツステーキ最高でした！荒木さんのキャベツステーキが美味し過ぎてスーパーで購入したキャベツで同様に作ってみましたがダメでした。（よしえさん）



柿の実

ご案内 第43回原爆写真展&平和のつどい

7月21日(月曜日・海の日)松戸市六実市民センター 9:40~13:00(DVD視聴のみ9:00~11:00)

今年は被爆80年。核兵器の被害者は自分たちを最後にしてほしいとの願いで長年活動してきたことで昨年ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会の皆さん。

今回は広島で被爆された児玉三智子さん(被団協事務局次長)をお呼びすることができました。

ご都合がございましたら皆さまご参加ください。(詳しくは別紙で)

7/10(木)じゃが芋・ピーマン・きゅうり・トマト・玉葱等

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。