



## お手伝いの方々と

お届けの野菜 きゅうり・ピーマン・じゃが芋（北あかり）・夏キャベツ・枝豆・トマト

\*記念にヒメヒマワリを入れさせてもらいました。水切りすると元気になるのでよろしくお願いします。

## 簡単レシピ コールスロー

<材料>キャベツ5枚 塩少々 にかまぼこ5本 マヨネーズ大さじ4  
酢大さじ0.5 砂糖大さじ1弱 <作り方>①キャベツは、あらみじん切りにして、塩少々を混ぜて、しんなりさせておく。②にかまぼこは、キャベツと同じぐらいの大きさに切っておく。③キャベツを水で洗い、水分を搾る。④調味料をボールに混ぜておいて、キャベツとかにかまぼこを混ぜてできあがり。  
(楽天レシピより)



ファンの方から

## 主な畑作業

じゃが芋が草に埋もれてしまったので草を刈ってもらいました。でも、草の根がたくさんあります。スコップで土を掘り起こしながらじゃが芋を拾いました。大変なじゃが芋掘りでしたが、鎌ヶ谷中部小の子ども会の皆さんやいつも手伝いに来てくださっているご家族に手伝ってもらい、ほぼ終わりとても助かりました。

## 野菜ともだちの声

❖998号の通信の本（『六つの村を超えて…』）をネットで買って読んでいます。（春さん）

❖いつもおいしいお野菜にパワーをいただいています！酷暑の中どんなにかお辛いかと思います。お身体くれぐれも大切になさってください。（文さん）

❖体は一つで、どこか悪くなったら車のように部品を取っ替えれば済むというわけにはいかないのです。健康管理の一環で、いいものを食べて体を労わっています。あらき農園のサラダは最高です。（松ちゃん）

❖荒木さんのお野菜はとても美味しく毎回楽しくいただいております。昨日今日と仕事で遅かったのが今日はサニーレタスを食べ、新鮮さと柔らかさ爽やかな味に感激です。明日はお休みなので他のお野菜達をどう料理しようかと今から楽しみです。



じゃが芋掘り体験

荒木さんのお野菜の配達日は、色々お料理したくなってしまう。しかし冷蔵庫にある野菜（古い）も使わないとともどかしく感じてしまいます。スーパーの大根と荒木さんの大根では、瑞々しきや甘みが違います！他のお野菜達も全て美味しくいただいております。

野菜ともだち通信では、荒木さんご夫妻の優しさや映画や本の紹介、色々な方々の思いに触れ私の世界も広がって行く様で嬉しいです。ありがとうございます。（よしえさん）

7/24 (木) 玉葱・ピーマン・モロヘイヤ・ナス等

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。