

野菜ともだち通信

No.1005

2025/9/25 (木) あらき農園 Tel.080-1366-8984



ローゼルの花が咲きました。

ローゼルは実をローゼルティーや、

塩漬け（カリカリ梅のようになります。）やジャムなどにします。

多く作っていないので、ご希望の方は連絡してください。（100g400円です。）

お届けの野菜 ピーマン・里芋・ねぎ・空心菜・赤じそ（レシピは別紙です。）・冬瓜

＊人参葉はおまけです。茎は固いのでスープのだしに。葉はかき揚げ・細かく刻んで炒めて
ふりかけ・茹でて胡麻和え等に。

簡単レシピ ☆絶品・空芯菜炒め

＜材料＞空芯菜1袋、炒め油多めの適量、国産にんにく大1個

★鶏がらスープの素小さじ1杯★塩ひとつまみ★熱湯大さじ3杯★胡椒少々

＜作り方＞①空芯菜を3～4cm位の長さに切る。にんにくはみじん切り。★を混ぜておく。

②フライパン（中華鍋タイプの底が丸い物）に油とにんにくを入れ火をつける。極弱火でにんにくの香りが出るまでじーっくり炒める。

③にんにくの香りが十分出たら最強火にして油の温度を上げ一気に空芯菜を炒める。

★を一気に入れてジュッと全体を混ぜて即完成。（クックパッドより）

畑作業 白菜やキャベツやレタス関係の種をトレイに蒔きました。畑には、玉葱・ラデッシュ・サラダ関係の種を蒔きました。秋のじゃが芋の植え付けもしました。

野菜ともだちの声 ☆中を見て赤紫蘇が沢山入っていて???シソジュースのレシピを発見して納得！早速、作ってみました。作るのも、飲むのも初めての体験です。さっぱりして美味しいです。この歳になるまでシソジュースは無縁でした。（河さん）

親子教室まるいろいろご紹介

8/29 野菜のご購入に荒山さんが畑に見えました。

野菜を使ってどんなことをするのかな？

荒山さんのご紹介

鎌ケ谷市で乳幼児向け親子教室をしています。親子教室まるいろいろ、荒山です。◆リトミック（音楽を使って身体を動かしながら感性や知性などを豊かにする教育法）◆ぐちゃぐちゃ遊び（絵の具や紙など使った感触遊び）◆ことば音楽療法（発語に不安のあるお子さまの療育）この3つのクラスを展開しており、遊びを通して乳幼児期に大切とされる「五感」を育てる教室です！



教室のご紹介

＊先日やったぐちゃぐちゃ遊びの様子です。トマトが実るところを再現したり、頂いたもので野菜スタンプ、最後は野菜ジュースを作ろう！と寒天でジュースを作りました。カボチャをみんな両手で持ち上げたり、玉ねぎを転がして絵の具跡をつける親子もいました。きゅうりは縦と横に切ったことで変わったお腹になることを楽しんだり、オクラも種類によって形が違うことに驚いていました。



10/9 (木) 里芋・ねぎ・ピーマン・落花生等

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。