

野菜ともだち通信

No.1006

2025/10/9（木）あらき農園 Tel.080-1366-8984

9/28（日）

椿山荘で開かれた出荷先の

「ジュノ・ヴェスタクリニック八田」

さんの開院 50 周年祝賀会に招待

されました。皆さんからの祝辞や

50 年の歩みの DVD からお父さんの

産科開院時代・引き継いだ真理子

先生の講演などの幅広いご活躍や

楽しいエピソードが語られ和やか

な会でした。



5 年前に畑に来てくれた真理子先生の「安全な食べ物が健康な体を

作る」の熱い思いから、あらき農園の野菜を使ってくれています。

調理してくださるキッチンヴェスタのスタッフの皆さん、

ありがとうございます。

お届けの野菜 ピーマン・里芋・冬瓜・インゲン・おおまさら落花生（2 品扱い）

＊穂紫蘇はおまけです。（塩や醤油漬けでごはんに。甘辛く煮てごはんに。天ぷらも。）

簡単レシピ ☆ほっこり！冬瓜のうま煮＜材料＞冬瓜 400 g、おろししょうが少々、

☆調味料水 200 cc、酒大さじ 1、みりん大さじ 1、醤油大さじ 1、和風顆粒だし小さじ 1/3

片栗粉大さじ 1/2、水大さじ 1、

＜手順＞①冬瓜は縦半分に切ってわたと種を取り除く。3 cm 角に切り、皮をむく。

②鍋に冬瓜、☆を入れて中火で熱し、煮立ったらふたをして冬瓜がやわらかくなるまで弱火で 15 分程

煮る。③水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがつくまで混ぜながら 2 分程中火で煮立たせる。④器に

冬瓜、煮汁を盛り、おろししょうがをのせる。（デリッシュキッチンより）

主な作業 大根・菜花・チンゲン菜・タアサイ・ほうれん草・サニーレタス等の種まき。

畑だより 今年のおおまさら落花生はたくさん実がついているのですがしっかりと

と実が入っているのが少ないです。マメ科は花が咲く時に雨が必要なので花が咲

いた時に雨不足だったのかなあ。でも、できた豆に感謝。そして、1 粒 1 粒手で

とってきれいに洗ってくださるお手伝いの皆さんに感謝です。

この季節ならではの味をお楽しみください。

野菜ともだちの声 ☆何と、生落花生が甘くて美味しすぎます。

しんちゃんがビールがすすんじゃう～って喜んでいきます。（圭ちゃん）



読んで 観て 聴いて（10 月）＊本や映画やコンサート等の話題をお手伝いの箭田川さんが紹介してくれます。

映画「宝島」

1945 年の敗戦から 1972 年までアメリカの統治下にあった沖縄で生き抜いた若者たちの群像を描いた作品である。米軍の倉庫から物資を盗み、住民に分け与える『戦果アギヤー』と呼ばれた若者たちは、リーダーが行方不明になり、刑事に、ヤクザに、教師になって帰りを待つ。そして、そのリーダーは……。沖縄のことを少しは知っていたつもりだったが、それはゼロに等しいものだった。戦後の沖縄の闘いは報われたのか。重い 3 時間 11 分だった。

10/23（木）ラデッシュ・里芋・ピーマン等

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。

＊今年の農園コンサートは都合により中止になりました。来年をお楽しみに！

