## 野菜ともだち通信

9/28 (日)

椿山荘で開かれた出荷先の

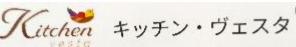
「ジュノ・ヴェスタクリニック八田」

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。

No.1006 2025/10/9 (木) あらき農園 TeL080-1366-8984





2020年に真理子院長の 「心と体に優しい食事から元気になってほしい」 という「医食同源」の精神から生まれました。

私たちは無農薬・有機野菜や無添加調味料を主に使用し、 安心してお召し上がりいただけるお弁当やサラダを クリニックを訪れる方々の笑顔を思い浮かべながら 一つひとつ心を込めて調理しております。

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・おおまさり落花生(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 400g、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。3cm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 今年のおおまさり落花生はたくさん実がついているのですがしっかり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!