

野菜ともだち通信

No.1007

2025/10/23（木）あらしき農園 Tel.080-1366-8984



さつま芋掘り

野菜ともだち通信No.998 号でご紹介した「小根本みんなの bettaku ごはん」
（こども食堂）の企画で 10/11（土）農園にたくさんの親子さんが来てくれました。

「今回のいもほりは、あらしき農園さんのご協力のおかげで、
たくさんの親子が笑顔で過ごせる時間となりました。

特に「農家さんと直接お話できたことが嬉しかった」

「野菜の甘さに驚いた」という声がとても多く、
食や自然に触れる体験が家族の時間にもしっかりと繋がって
いるのを感じました。」（は一ちゃんのメールから）

*皆さんには遠くから来ていただき、そして素敵な感想をいただき、ありがとうございました。（あらしき）

お届けの野菜 ピーマン・里芋・さつま芋・ミニ人参・サラダセット・Qナッツ（Pナッツを超えるおいしさなのでQナッツ。生で他の落花生と食べ比べると確かに甘いです。茹でる、炒る、料理に使うなどでどうぞ。）

簡単レシピ ☆根菜たっぷり豚汁（2人分）

〈材料〉豚薄切り肉 70g、大根 50g、さつまいも 50g、人参 50g、こんにゃく 50g、
万能ねぎ適量、みそ大さじ 1・1/2、水 320g、ごま油小さじ 1/2

〈作り方〉①豚薄切り肉は食べやすい大きさに切ります。②鍋にごま油を熱し、
①を炒めます。③みそを加えてひと煮だちさせたら、お椀によそい、万能ねぎを
散らします。（ヨークのおすすめメニューより）

主な作業 カブ、スイスチャード、ほうれん草・小松菜の種蒔き、キャベツの
種をトレイに蒔く、ブロッコリーとキャベツの定植、大玉ニンニク・中玉ニン
ニク植え、人参のまびき、草取り・草刈り・耕運など。

畑だより たくさんついた柿の実が、それぞれ違う色で畑を彩っています。

熟した柿は重みで地面に落ちます。（そうやって子孫を残すんですね。）

私は落ちる直前の柿を枝からとってこっそり食べちゃいます。

トロリとして美味しいです。渋柿なのでもう少ししたら干し柿づくりをしましょう。

野菜ともだちの声 ☆人参の葉のかき揚げは旦那にとっても好評でした。

香りがよくとてもおいしかったです。（は一ちゃん）

☆人参の葉をビニール袋に入れて冷凍。使う時にもんでスープに入れてるよ。（せつちゃん）



沢山の柿の実



人参葉のかき揚げ



お誘い かまがや秋のオーガニックマルシェ

11/9 日曜日 10:30～15:00

鎌ヶ谷三丁目第一公園（鎌ヶ谷市制記念公園となり）

農薬や化学肥料を使わずに栽培した野菜やオーガニックな食品、
ワークショップなど、自然とからだに優しいこだわりのマルシェ。
ぜひ遊びに来てください。

（畑のお手伝いにきてくれ、このマルシェの主宰者の喜子さん）

*お弁当・平飼卵・ガーデン雑貨・コルクのワークショッ

プ・似顔絵かき・焼き芋・野菜・果物・スイーツ・海藻・

惣菜・米加工品など 19 店が出店します。

あらしき農園も出店します。

11/13（木）里芋・ピーマン・人参等

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。