

野菜ともだち通信

No.1009 2025/11/27 (木) あらき農園 TEL080-1366-8984



玉ねぎ苗植え

お届けの野菜 最後のピーマン・里芋・チンゲン菜・ひとみ人参・春菊・冬瓜

簡単レシピ ◆ほっこり！冬瓜のうま煮 *プレゼント・干し柿ができたのでひとつですがどうぞ。

<材料>冬瓜 400g おろししょうが少々 ☆調味料 水 200cc 酒大さじ1 みりん大さじ1 しょうゆ大さじ1 和風顆粒だし小さじ1/3 *水溶き片栗粉 (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分ほど煮る。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 分ほど中火で煮立たせる。4 器に冬瓜、煮汁を盛り、おろししょうがをのせる。 (Delish kitchen より)

*冬瓜もち…すりおろして絞った冬瓜と干しエビ・片栗粉をまぜてフライパンで焼きます。 (リホさん談)

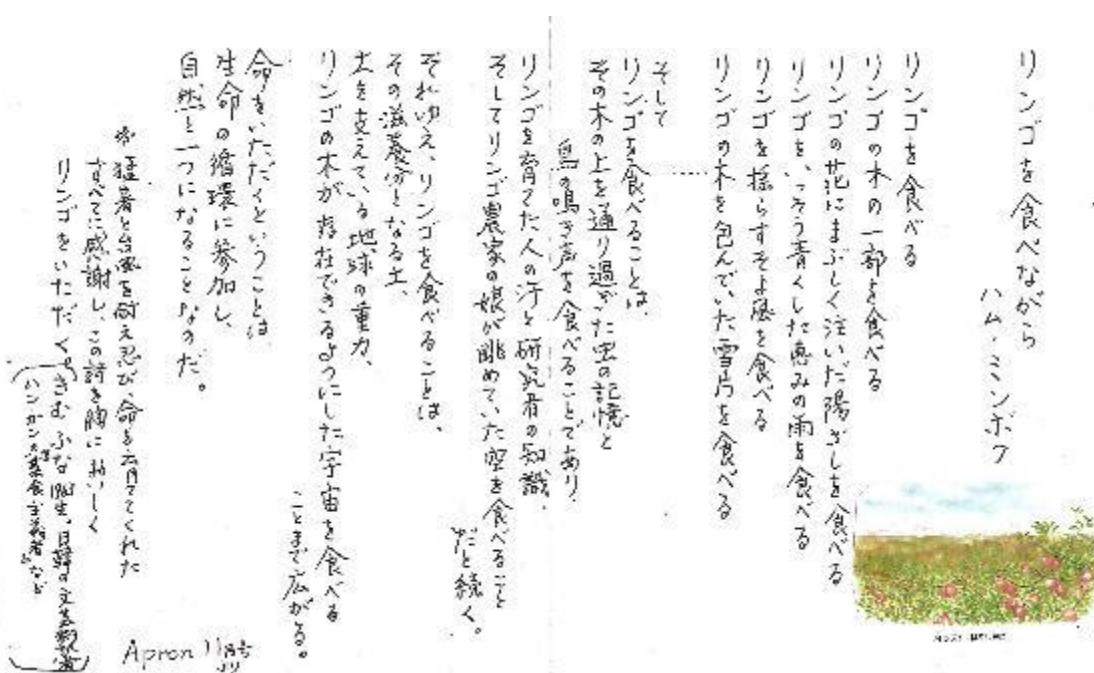


人参かわいい！

主な作業 スナップえんどう・絹さやえんどう・そら豆・ほうれん草・レタス・サニーレタスの種まき、玉葱植え、人参のまびき、耕運など。
畑だより 最近、若いご家族が畑に来てくれます。パパ・ママはお手伝い。お子さん達もお手伝いしたり畑の中で自由に遊んだりしています。

野菜ともだちの声

◆息子が帰り道に「楽しかったー！また行きたい！」と話していました。ダメと言われる事もなく自由に遊べるのもすごく楽しかったと思います。 (好美さん)



人参ぬいたよ！

この詩に出会って…

目の前の食べものが宇宙
にまで拡がる想像力に
驚かされました。
日々の「いただきます。」
に心がこもるように
なりました。

12/11 (木) 里芋・ほうれん草・大根・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。