

野菜ともだち通信

No.1012 2026/1/12 (月) あらき農園 Tel080-1366-8984



新年おめでとうございます。

世界が良い方へ向かっていきますように。
皆さんにとって楽しい一年になりますように。

今年も野菜たちのことをよろしくお願ひいたします。

1月3日の朝

お届けの野菜 ほうれん草・大根・ひとみ人参・葱・里芋・かぶ

簡単レシピ ♦ほうれん草のピーナッツ和え

〈材料〉 ほうれん草 150g、いり落花生 30g、さとう大 1と 1/2。醤油大 0.75

〈作り方〉 ①ほうれん草は茹でて水気を絞り 3cm の長さに切る。

②落花生は包丁であらく切ってから、すり鉢でよくすり、さとう、醤油を加え和え衣を作る。

③ほうれん草を落花生で和える。（「千葉の秋冬野菜レシピ」より）

主な作業

里芋の貯蔵、菊芋とヤーコンの収穫、ハウスにサニーレタスを定植、玉ねぎ苗を植えたマルチが風で剥がされないように鉄の棒とUピンでとめる、草取り等

野菜ともだちの声

1011号で紹介した中学2年生のY君のお母さんから年賀状が届きました。

思いがけないお便りでした。（あらき）

「職業体験ではお世話になりました。頂きました野菜おいしく頂きました。ありがとうございました。野菜ともだち通信、楽しく拝見させていただきました。色々な情報があって素晴らしいと感じ入りました。これからも農業の色々なことを発信し…発展を祈念しております。」（Y君のお母さん）



安寧の馬

今年は絵本の紹介です。市川の野菜ともだちの細井さんと田中さん、どうぞよろしくお願ひします。

1月の絵本

「たまごからうま ベンガル民話」（酒井公子/再話 織茂恭子/絵 偕成社 2003年） 左

「たまごから生まれたウマ」（谷真介/文 赤坂三好/絵 佼成社出版 2006年） 右



新年 午年の始まりに～ 二つの「卵から馬」の民話絵本紹介です

ベンガル地方では今でも、ありえないことを「卵から馬」というそうです。主人公ダーという男、楽するために馬が欲しいのですが、高くて買えません。ある日市場で怪しい男から馬の卵だと騙され買ったのはカボチャ。表紙絵にあるキツネやサルやトラに振り回され、結局さいごまで馬は出てきませんが、ゆかいな展開と明るくダイナミックな絵で、読みきかせでも喜ばれました。

右の日本（鹿児島県沖永良部島）の絵本は、子どものいないおばあさんが売れ残りのスイカをやはり馬の卵だと騙され買ったところが、子馬が飛び出します。一太郎と名づけられた馬は殿様に連れていかれてしまいますが、かわいがってもらった夫婦のところへ何度も戻るので、しまいには褒美と一緒に返してもらいます。アジア～南ヨーロッパには、カボチャは馬の卵、という昔話を流布されているそうです。ナンセンスで底抜けに明るいベンガルのお話と、スイカから生まれたけなげな馬の一太郎のお話、国は違えど農耕する人々の暮らしに根付いた昔話の伝播がみられ興味深いです。

(細井あゆみ)

1/26 (月) 人参・里芋・ほうれん草・白菜・菊芋等

*菊芋は血糖値をおさえるイヌリンがあり、炒め物などで食べます。苦手な方はご連絡ください。

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。