



子持ち高菜

子持ち高菜はからし菜を品種改良した蕾の部分です。コリコリしたのが特徴。素揚げや天ぷらがおいしいです。漬け物やサラダや炒め物に合います。新聞紙で包んだ大きな外葉は刻んで塩でもんでチャーハンにするとおいしそうです。

お届けの野菜 葱・里芋・ひとみ人参・ブロッコリー・白菜・子持ち高菜

*おまけ…野菜ともだちの島谷さんからいただいたローリエです。

簡単レシピ 簡単レシピ 高菜と豚バラの甘辛炒め

<材料>

高菜の葉 20枚ぐらい 豚ばら 50g ごま油大さじ1 酒大さじ1 だしの素小さじ1
醤油大さじ2 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 一味適宜

<作り方>

- 1 高菜をよく洗って アクを抜く為 湯搔いておく。
- 2 高菜を粗めに刻んでおく。豚バラは 1cm くらいに切っておく。
- 3 フライパンに、ごま油大さじ1 をひいて豚バラに火が通るまで炒めた後、高菜を加えて炒める。
- 4 カツオだしの素小さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ2 を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- 5 お好みで一味を入れたら出来上がり。 (クックパッドより)

主な作業

トマト・ミニトマトの種をトレイにまいて電熱シートで暖めて育てる。
葱・サニーレタス・レタスをトレイに蒔いてハウス内で育てる、サニーレタスの定植、草取り、垣根のつたを切る、竹林の整理など。

野菜ともだちの声

- ・今朝早くは寒かったのですが、今はだいぶ心地よくなってきました。
これから詩の保育園最後の発表会です！おかげさまで野菜好きに育ち、保育園でも詩ちゃんはよく野菜を食べるねとされています。(泰ちゃん)

畑だより

春を感じて畑のなずなやホトケノザが花を咲かせ始めました。
不思議なのはオオイヌノフグリの花です。曇りの日に見に行くと花が咲いていません。調べてみると太陽の光で開くそうです。イヌノフグリのフグリは実が雄犬の陰囊に似ているからというのも楽しいですね。オオイヌノフグリの実はハート型というのもおもしろいです。



オオイヌノフグリ

3/12 (木) ひとみ人参・里芋・ほうれん草・大根・ねぎ等

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。