

野菜ともだち通信

No.1017 2026/3/26 (木) あらき農園 TEL080-1366-8984



竹でテント作り

子ども食堂(松戸市小根本)でもお世話になっている岡外さんがあらき農園の野菜を売ってくれることになりました。それで、お友達のご家族と一緒にお手伝いに来てくれました。その日にひろくんが作文を書いてくれました。

「あらきのうえんにおてつだいにいきました。人じんは、右まわりにそだつので、左まわりにぬくといいと、おしえてくれました。

お手つだいのあとは、竹でテントをつくりました。

竹やぶにハチのすをみつけてびっくりしました。

がんばったごほうびにくらすしにいきました。

いっぱいたべておなかがいっぱいになりました。

とってもいい1日でした。」(佐藤ひろ)

お届けの野菜 ・里芋・ブロッコリー・大根・サニーレタス・ほうれん草・下仁田ネギ

簡単レシピ ブロッコリーのツナマヨ和え <材料> ブロッコリー1株・ツナ缶1缶・(A) マヨネーズ大さじ3・醤油小さじ1・塩少々・コショウ少々<作り方>①ブロッコリーは小房に分け、大きければ縦に2~4個に食べやすく切る。茎は長さを半分に切り、根元は厚めに皮をむき、上部は形をととのえて2cm角くらいに切って暑さ5mm位の短冊切りにする。②鍋に湯を沸かして塩(分量外)を入れ(湯4カップに塩小さじ1/3位)、ブロッコリーを入れて30秒程ゆで、ざるに上げてきます。③ツナ缶は缶汁をきってボウルに入れてほぐし、Aを加えて混ぜる。ブロッコリーを加えて和える。

主な作業 サニーレタス・レタスの種まき、茎ブロッコリー・キャベツの定植、じゃが芋植え等。

野菜ともだちの声

- ✿子どもたちは、話を聴いて耳を傾け心を寄せてくれる人が1人でも多くいることが、励みになります。「遥輝が受験生になり、休止するけれど、侑希はどうする?一緒にお休みしてもいいし、どっちでもいいよ!」と話したら「良いことだから、遥輝と同じまでは出来ないけど、自分の出来ることをするよ」と聞かせてくれました。正に、前号の通信のタイトルの通りでした。(前号の侑希くんと遥輝くんのお母さん)
 - ✿「漢字はうたう」を先日院内学級で、田中さんに黒板に漢字を書き添えながら、読みました。「食」という字は、人に良いと書くんじゃよ、というページもありました。
- 通信のご兄弟すばらしいですね。荒木さんの畑は地球学校ですね。 —
(本の紹介をしてくれている細井さん)

ご案内 オーガニックマルシェ

有機の農業を応援したいのと畑のお手伝いに来てくれる喜子さんが主催しているマルシェです。あらき農園も出店します。ご都合がございましたらお出かけください。

出店店舗の内容紹介

お惣菜、スイーツ、ドライフルーツ等の量り売り、平飼い卵、オーガニックコーヒー、似顔絵描き、なのはな生協さん等

4/9 (木) ブロッコリー脇芽・里芋・ほうれん草・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。