

野菜ともだち通信

No.1018 2026/4/9 (木) あらき農園 TEL080-1366-8984



ブロッコリーの脇芽

4月からブロッコリーが52年ぶりに指定野菜に追加

消費量が多く国民生活に重要と決めた野菜が**指定野菜**で15品になりました。

キャベツ・きゅうり・里芋・大根・玉ねぎ・トマト・なす・人参・葱・白菜・じゃが芋・ピーマン・ほうれん草・レタス・ブロッコリーです。

なんとブロッコリーは筋肉に必要なタンパク質が多く野菜の中ではトップクラスだそうです。

(花を咲かせたがっているのですぐに食べない時はチルドルームに入れるか冷凍保存してくださると助かります。)

お届けの野菜・里芋・ちぢみほうれん草・ネギ・筍(3品分) *開き気味のブロッコリー脇芽はサービスです。

簡単レシピ ハッシュドブロッコリー <材料> ブロッコリー 1株(200g) ベーコン 1枚 ピザ用チーズ 50g 片栗粉 大さじ3 塩 適量 こしょう 適量 サラダ油 適量 <作り方>1 ブロッコリーは洗って1cmくらいに刻み、大きめのボウルに入れてベーコンを1cm角に切って加える。2にピザ用チーズ、片栗粉、サラダ油大さじ1、塩、こしょうを加えて全体を混ぜる。3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、2を入れて広げて形を整え、蓋をして弱火から中火で2~3分焼く。

主な作業 枝豆・とうもろこし・大根・ミニトマト・きゅうり・ピーマンの種まき、なす・ピーマンの鉢上げ、草取り、耕運など。

畑だより ♣3/22にヒキガエルの産卵、ウグイスのチョピチョピという鳴き声、ヒバリのさえずり、たくさんの菜の花で畑はしっかり春です。



菜の花と公園の桜

4月の絵本 100万回生きたねこ 〈 作・絵 佐野洋子 〉 講談社



NHK Eテレに「100分 de 名著」という番組があるのですが、3月は「100分 de 名著 絵本スペシャル」4冊の絵本にアプローチ。

最初に紹介されたのが、100万回生きたねこでした。

懐かしさのあまり探してみたら、1,984年購入、佐野さんのサイン入りの本棚にありました。その本で第17刷。今は第127刷も重版されていて、世界でもたくさんの国で読まれているそうです。

100万回死んで、100万回も生まれ変わったねこ…その輪廻の先に誰のものでも無いのらねこになり、誰よりも自分が好きになり…そして、自分より好きな白ねこと出会い、たくさんの子猫を生み、育て、いつ

か老いた白ねこの死に初めて泣くのです。番組の中では、大人の解釈で語られ、その深い読みに納得します。この番組の後、小学校1年生に読み聞かせしたのですが、誰かのものであり、自由のなかった輪廻を繰り返す猫の時は茶化す言葉が出てきた子供たちでしたが、のらねこになったあたりから、シーンとなって、しっかりじっくりおはなしの世界に入っているのを感じました。佐野洋子さんは生前「人間はただ一回生きて、人を愛して死んでいけばそれでよい」という簡単なメッセージを伝えたかったと話しています。その思い、ちゃんと伝わってるなあと感じました。

もう生き返らなかったねこ。最後の場面は静かな野原でした。

ちなみにこの番組で紹介された2週目から絵本 **だれのせい? (ダビデ・カリ) ぼくのこえがきこえますか (田島征三) おおきな木 (シェル・シルヴァスタイン)** もどれも心に残る絵本でした。

(市川市の国府台小・中学校で読み語りをしている田中成子さん)

4/23 (木) ・里芋・細人参・かぶ等

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。