―農薬を使わない・有機物入りの土で育てた体にやさしい野菜―

野菜ともだち通信

№1021　2026/5/28（木）あらき農園　TEL080-1366-8984



さつま芋の苗植え

５月なのに暑い日差しですね。数日前に植えたさつま芋を見に行くと…
何と日除けにとかけた遮光ネットの下の苗の先端の芽が枯れていました。
がっかりです。新しい苗を買って植え直しました。今度は遮光ネットをかけないで様子を見ることにしました。翌日見にいくと何とまたもや枯れていてがっくり！
今度こそ枯れない対策を考えて植えます。

お届けの野菜　・チンゲン菜・向陽人参・大根・キャベツ・レタス or サニーレタス・坊主知らず葱

簡単レシピ　豆腐とチンゲン菜の炒め煮

＜材料＞木綿豆腐 1/2、チンゲン菜２株、ごま油小さじ２、
（A）しょうゆ大さじ１と 1/2、みりん大さじ１と 1/2、水大さじ１、
＜つくり方＞① 豆腐は軽く水切りし、手で 4～6 つに割る。チンゲン菜は根元を落としてばらし、1 ㎝幅のざく切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、豆腐を炒め焼きにする。こんがり焼き色がついたら、チンゲン菜を入れ、（A）を加える。ふたをして、チンゲン菜がしんなりし、味がなじむまで煮る。

（キッコーマンホームクッキングより）



バラが咲いた♪

主な作業　さつま芋の苗植え、おおまさり落花生・モロヘイヤ・空芯菜・つる紫
オクラ・四角豆・インゲンの種まき、なす・南瓜・きゅうり・イタリアン
パセリ・ズッキーニの定植、草取り、草刈り、耕運など。

畑だより

5 月は色々な野菜の種まきや育てている苗の定植等で忙しい毎日です。やってもやっても追いつきません。
ネコのガンバが朝と帰りに現れて体を擦り寄せ餌のおねだりに来ています。手伝って欲しいなぁ～。

詩の紹介

前号（1020 号）の細井さんの絵本紹介『よかったなあ』の絵が素敵でしたね。
まどみちおさんの詩もとてもよかったのでご紹介します。

よかったなあ　詩　まどみちお　　絵　あずみ虫　　（理論社）



絵本『よかったなあ』より

よかったなあ　草や木が
ぼくらの　まわりに　いてくれて
目のさめる　みどりの葉っぱ
美しいものの代表　花
かぐわしい実

よかったなあ　草や木が
何おく　何ちょう
もっと数かぎりなく　いてくれて
どの　ひとつひとつも
みんな　めいめいに違っていてくれて

よかったなあ　草や木が
どんなところにも　いてくれて
鳥や　けものや　虫や　人
何が訪ねるのをでも
そこに動かないで　待っていてくれて

ああ　よかったなあ　草や木がいつも
雨に洗われ
風にみがかれ
太陽にかがやいて　きらきらと

6/11（木）じゃが芋・人参・玉葱・坊主知らず葱等

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。