―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

№1023　2026/6/25（木）あらき農園　TEL080-1366-8984



6/13

6/13 日(土)「土に触れるっていいですね。」
「じゃが芋掘りが楽しかったからまた来ました。」

6/14 日（日）は 10 家族でじゃが芋掘り。
大勢の力で早く終わり、差し入れの八街のスイカを
いただいてみんなニコニコでした。



6/14

お届けの野菜　・北あかりじゃが芋・向陽人参・大根・坊主知らず葱・かぶ・その他

簡単レシピ　豚バラ大根の甘辛照り煮

＜材料＞材料（2 人分）
豚バラ肉（薄切り）150g 大根 250g ごま油大さじ 1/2 青ねぎ（小口切り）適宜
（A）しょうゆ小さじ 4、本みりん小さじ 4、酒大さじ 1、砂糖小さじ 1、おろししょうが小さじ 1
＜つくり方＞
① 大根は皮を厚めにむき、縦 4 等分に切ってから、横に 1cm 厚さに切る（いちょう切り）。
耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で 4 分加熱する。豚肉は 5cm 幅に切る。
② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
③ 大根を加えてさっと炒め、水 100ml、（A）を入れ、ふたをして弱めの中火で 5 分ほど煮る。
④ ふたを取って強めの中火にし、汁けがほとんどなくなるまで混ぜながら加熱する。
⑤ 器に盛り、好みで青ねぎを散らす。

作業日誌
しょうが植え、じゃが芋掘り、きゅうり・サラダ関係・落花生の種蒔き、
玉ねぎの収穫、ピーマンの支柱立てと芽欠き、草取り、耕運など。

畑だより
ご心配をおかけしたさつま芋の苗植えですが、その後の苗植えは天候も落ち着き、
湿った土の時にマルチを張り、日除けをしたので根づいてくれました。



スカシユリ

ご案内　原爆写真展&平和のつどい

7 月 19 日（日）10：00～15：30　松戸市六実市民センター
今年は中学 2 年生の方が松戸市平和大使として長崎で学んだ事をお話してくれます。
昨年の原爆展に来てくれた事もあってお願いできました。実はこのチラシは彼女が自分でも周りの人に
広めたいからと作ってくれたものです。「水をください。」と言って亡くなられた方々の思いをこの水色で
表現したそうです。
もう 1 人の方は立教大学大学院の松永優佳さんです。お若い方が被爆問題に取り組んでいることがすごいと
思い、講演をお願いしました。
若い方々と平和であり続ける為にどうすればよいか考えあっていくつどいになればと思います。
もしご都合がつきましたらお出かけください。よろしくお願いします。（あらき）
＊詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

7/9（木）玉葱・じゃが芋・ナス・にんにく等
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。