



出荷の準備

お届けの野菜 ○葱 ○大根 ○小松菜 ○ひとみ人参 ○ブロッコリー ○その他

## 簡単レシピ ☆野菜の美味しさと栄養をふんだんに味わえる『蒸し炒め』

「ゆでる」「蒸す」「炒める」よりも栄養満点の画期的調理法。

シンプルかつ絶品のブロッコリーの蒸し炒めの方法をお届けします。

火にかけていないぴったり蓋のできるお鍋・フライパンに食べたい形に切った野菜を入れ、

1 塩ひとつまみまたはふたつまみ。

2 オイル少々(ひとたらし)

3 水分大さじ2~4を加えて蓋をし、強火にかけます。

ブロッコリーなら強火2分で火を止め、お好みの柔らかさになるまで蓋をしたまま余熱にかけます。

(料理研究家若林三弥子さん)

\*私のお野菜料理方法は殆どがこれです。料理時間5分^\_^友達の友達の料理研究家さんです。

蒸し炒め調理の考案者で教室キャンセル待ち1000人らしいです。料理方法添付しますね。

<https://m.youtube.com/watch?v=dFmMGdmYBel> こちらからは動画で見られます。(あみさん)

## 作業日誌

カブを畑に蒔いてビニールトンネルにする、キャベツ・ブロッコリー・茎ブロッコリー・レタス・サニーレタス・ロマネスコなどの種をトレイに蒔いてハウスに置く、色々な場所にEM生ゴミ堆肥を撒いて耕運する、隣の家の竹林の竹を切って少なくするお手伝いなど。

## 野菜ともだちの声

☆野菜自体の味がいいから、白菜は塩とこしょう位で美味しい。年をとっているから、それに片栗粉を入れてとろみをつけるの。でも虫がいて大変ね～。だから美味しいのかな。(浅井さん談)

## マイクロムーン

1月18日の満月は1年で1番小さな満月でした。翌朝、西の空に沈むマイクロムーンを家の前で撮影しました。



けやきとマイクロムーン

2/7 (月) 葱、人参、大根、レタス等

\*次は2月21日(月)の配達になります。

—野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡いただくと助かります。—