



かわいいお手伝いさん

春休み中に お手伝いの淑さんのお孫さんが手伝いに来てくれました。人参を掘って、葉としっぽを切ってから洗ってくれました。「ほら見て。この人参人間みたい。」「これ小さいね。」「これは大きいよ。」等人参を見て感じた事を教えてくれます。かわいいお手伝いさんが来てくれたので、畑のおじさん、おばさんたちはほんわかした気持ちになっていました。

お届けの野菜

○分葱（わけぎ） ○ブロッコリー ○春菊 ○ほうれん草（大きめですが柔らかです。） ○小松菜
○春キャベツ（寒い冬を越し春を迎えたキャベツは柔らかで1年で一番おいしいキャベツです♥）

簡単レシピ

❖ぬた（わけぎの酢みそ和え）…作り方 ①わけぎは、4～5cmの長さに切り酒炒りにし、ざるに入れて冷ます。②油揚げは、焼いて千切りにする。③わけぎと油揚げを、味噌(大さじ2)、酢(大さじ1と1/2)、砂糖(大さじ1)、からし(少々)で和えて完成。
※わけぎは株が分かれてふえる葱なので分葱と呼ばれ、春のひと時にしか食べられない季節野菜です。ビタミンAの働きをするカロテン、ビタミンC、ビタミンKを多く含みます。ねっとりとしたわけぎに、焼いた油揚げが風味を添え、その脂肪がわけぎのカロテンの吸収も高めます。その他におひたしで。株丸ごとを湯にくぐらせ、ぎゅっとしぼる。2～3cmに切って塩少々でもみ、おかかとしょうゆでどうぞ。＊ゆでて麺つゆとポン酢などで食べてもさっぱり。小さく切って冷凍もOK。

作業日誌 きゅうり・南瓜・ズッキーニ・向陽人参2回目・金美人参・バイオレット人参・葱・サニーレタス・インゲン・枝豆・カラーピーマンの種蒔き、茎ブロッコリー・キャベツの定植、セロリの苗をポットに移す、人参の草取り、葱の草取りをして追肥する、ハウスの中の野菜や草を片付けて、トマトを植える準備をする、耕運など。

野菜ともだちの声

❖菜の花畑が大好きなんです。「朧月夜」を発表会で歌った事があります。

菜の花をみると幸せになりますよね～（あみさん）

❖あらき農園さんの春菊は嫌いを好きになってしまう魔法のお野菜と

八田真理子先生が言ってました♥（圭ちゃん）

❖春菊と鶏ひき肉としょうがで餃子を作って水餃子にしたらおいしかったよ。

（成ちゃん談）



小松菜の菜の花

ご案内

松戸市牧の原の「ジュノ・ヴェスタクリニック八田」（婦人科 産科）の八田真理子先生がNHKの朝イチという番組の取材を受けたそうです。放送は4月13日（水）になります。よろしかったらご覧ください。（八田先生は 医療に加え、食から女性の健康をサポートしたいとの願いで、農薬を使わないで有機肥料で野菜づくりをしているあらき農園の野菜を使って患者さんにお惣菜を提供しています。）

4/14（木） 春ネギ、小松菜、ブロッコリーの脇芽、ほうれん草等

—苦手な野菜や傷みがあって取り替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。—