



インゲンの原産地は中南米です。

江戸時代に隠元禅師が中国（明）から持参したのが名前の由来とされています。豆の青い香りとシャキシャキした歯触りが美味しい野菜です。

出血した時に血液を固める「止血ビタミン」と言われる**ビタミンK**や新しい血液を作り出すのに必須な「造血ビタミン」と言われる**葉酸**を含んでいます。

茹でるのは1分半程度。料理の彩りや和え物、汁物、炒め物にどうぞ。

お届けの野菜 ミニトマト・向陽人参・インゲン・玉葱・ナス・モロヘイヤ

簡単レシピ ♣甘辛とろ〜りチーズのたまねぎステーキ

<材料>玉葱200g バター大さじ1, しょうゆ小さじ2 みりん小さじ2

ピザ用チーズ適量 黒こしょう適量

<作り方>①玉葱は4等分の輪切りにし、横から爪楊枝を刺す。

②フライパンにバターを中火で熱し、玉葱を並べて焼く。

③こんがり焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で2〜3分焼く。

④しょうゆ、みりんを加えて玉葱に絡めたら、ピザ用チーズをのせてフタをし、チーズを溶かす。

⑤器に盛って爪楊枝を抜き、黒こしょうをふる。 (クックパッドより)

作業日誌 ジャガイモの収穫、ピーマンに支柱をたてる、ハウスに遮光ネットをかける、葱の定植、いろいろな所の草取り、耕運など。

「食料シリーズ」を終えるにあたって

先の通常国会で農業政策の憲法と言われる「食料・農業・農村基本法」の改正案が出され、その内容に驚いて、この通信で「食料シリーズ」を6回にわたって掲載致しました。

残念ながら法案は国会を通過してしまいました。その内容は食料自給率が38%の国なのに 海外からの輸入に頼り、農民の暮らしが成り立つ視点は抜け落ちていました。

野菜ともだち通信の「食料シリーズ」ではスイスやいすみ市の例を紹介し政策で農民も消費者も幸せになれること、有機給食の実現をめざして行動しているママエンジェルスのあること、小山さんや武井さんの様に農業を応援してくれている方々のことを6回にわたって紹介しました。農民と消費者が力を合わせて食料自給率をあげていく道を切り開きたいと思いました。

最後にこのように厳しい農業をとりまく状況で私たちが農業を続けられるのは私たちの野菜を買って応援してくださる皆さんがいるからです。

シリーズを終えるにあたって改めてお礼を申し上げます。



畑の七夕飾り

8/8 (木) ジャガイモ・玉葱・ピーマン等

野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡頂けると助かります。