



赤玉葱

## 赤玉葱のご紹介

- ・少しの甘さとみずみずしさが特徴です。  
繊維に垂直に薄くスライスしてサラダや甘酢漬けにどうぞ。
- ・体の基本機能を支えるビタミン群、特にビタミンCが豊富です。
- ・赤玉葱とツナとマヨネーズでサンドイッチ、ピザトースト、  
納豆に入れたら孫も喜んで食べていました。(君江さん)

お届けの野菜 赤玉葱・ナス・モロヘイヤ・オクラ・ピーマン・冬瓜

## 簡単レシピ 簡単☆冬瓜と鶏ひき肉のあんかけ煮

<材料>

冬瓜 600g 鶏ひき肉 200g 生姜すりおろし大さじ1/4 サラダ油大さじ1 水 400cc  
調味料：<醤油大さじ2 酒大さじ1 みりん大さじ1 白だし大さじ1 砂糖大さじ1  
塩 2~3つまみ> 片栗粉大さじ2 水(片栗粉を溶く用)大さじ2

<作り方>

- ①冬瓜の皮をむき、種とワタをとって4cm×3cm位の1口大にカットする。
- ②鍋にサラダ油とおろし生姜を入れてから加熱し、香りが出るまで弱火で炒める。
- ③生姜の香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、木べらでほぐしながら中火で炒める。
- ④鶏ひき肉が白っぽくなり火が通ったら冬瓜を加え、  
全体に油が回る程度に混ぜながら中火で炒める。
- ⑤水と調味料を加えて鍋の中で混ぜ合わせ、沸騰したら弱火にし、蓋をして10分程煮込む。
- ⑥冬瓜が半透明になり火が通ったら、水で溶いた片栗粉を回し入れて混ぜ合わせ、  
ひと煮立ちさせてとろみを付ける。  
(クックパッドより)

作業日誌 ひとみ人参・ブロッコリー・キャベツの種まき、ハウスにきゅうりの定植、葱の草取りと追肥と土寄せ、トマトハウスの片付け、定植の為の床づくり、草刈り・耕運など。

畑だより 大きなヘチマができました。柔らかなタワシの方が使いやすいので早めに収穫しました。でも水につけて何日かしたら1本だけ溶けてボロボロになっていました。もったいなかったです。ヘチマタワシは使っているとすり減ってマイクロプラスチックも出さずに最後はヨレヨレになります。そして畑の土に還せるすぐれものの理想のタワシです。

## お知らせ

かまがやオーガニックマルシェ (畑を手伝ってくださる小山さん達の企画です。)

9月5日(木) 10:30~14:00

鎌ヶ谷市初富本町1-3-8 はもれびクリニック コノハベース

(新京成初富駅より徒歩5分)

主催 かまがやオーガニックマルシェ実行委員会

\* ロースーツ・ヴィーガンごはん・オーガニックドリンクなど12店舗の出店  
あらき農園も出店させていただきます。どうぞお立ち寄りください。



ヘチマ

9/16(月) 葉しょうが・南瓜等

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。