



ローゼル

ローゼルはアオイ科でハイビスカスやオクラの仲間です。輝くようなルビーレッドの実がとてもきれいです。クエン酸やビタミンCやポリフェノール等を含んでいるので古代インドやエジプトでは不老長寿の薬として珍重されていたようです。

(たくさんあると1品としてお届けできるのですが…量が足りないのご紹介だけですみません。)

お届けの野菜 ・ なす・里芋・ピーマン・南瓜・おおまさり落花生 (2品扱い)

簡単レシピ ☆とろとろ茄子の甘酢がらめ

<材料> なす2本 片栗粉適量 サラダ油大さじ6 酢・醤油・砂糖各大さじ2 刻みネギ適量

<作り方>①なすはヘタを落とし、1cm幅ほどに斜め切りにする。水に10分ほど浸しあく抜きをする。その間に、酢・醤油・砂糖を混ぜておく。②キッチンペーパーでなすの水気をしっかりとふきとり、片栗粉をまぶす。③フライパンにサラダ油を熱し、なすを加え両面じっくりと揚げ焼きにする。④キッチンペーパーでフライパン内の余分な油と水分をふき取る。⑤合わせておいた酢・醤油・砂糖を加え、強火にし一気に手早く絡める。⑥刻みネギを散らす。

作業日誌 大根・ほうれん草・菜花・チンゲン菜・小松菜・かぶ・のらぼうな・春菊・スイスチャード・ビーツ・サラダ関係・キャベツの種まき、大玉にんにく・中玉にんにくの植え付け、白菜・ブロッコリー・キャベツの定植、草取り、草刈り、耕運など。

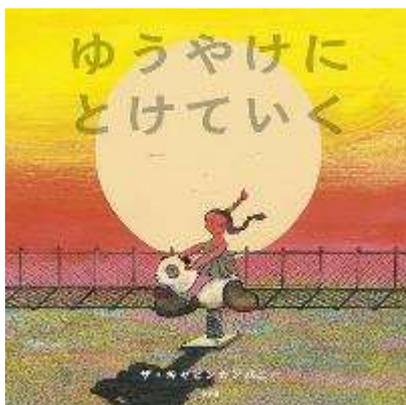
畑だより 鎌ヶ谷市から畑の井戸水の有機フッ素化合物 (PFOS, PFOA) の水質調査結果について、報告がありました。結果は5ng/L未満 (国の暫定指針値50ng/L)、暫定指針値以下で特に問題はありませんでした。これからも安全な野菜作りを続けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

10月の絵本の紹介

ゆうやけにとけていく

市川市の野菜ともだちの田中さんが紹介して下さいます。

ザ・キャピカンパニー (阿部健太郎と吉岡紗希による二人組の絵本作家) 小学館



昭和初期を思わせるような少しノスタルジックな絵の絵本です。夕焼けをモチーフにした様々な情景が描かれていて、場面ごとにだんだんと沈みゆく太陽を背景にジャングルジムで遊ぶ男の子、悔しくて石を蹴る女の子、買い物帰りの親子の姿、おばあちゃんと本を読む子やお風呂で泣く女の子も登場し、こんな事あったなあと自分を重ねてしまいました。

作者の一人、吉岡さんは、夕焼けはちょっと寂しくなったり、悲しくなったりするけど、夕焼けを美しく描く事で、どんな人の一日をも肯定できるような物語になるのでは・・・と考えています。夕焼けとその後にくる静かな夜空に寄り添われて穏やかに眠りにつく・・・そんな一日の終わりが皆のもとに訪れますように。

11/14 (木) 冬瓜・さつまいも・ラデッシュ・ミニ人参等

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。