



お手伝いの皆さんと

11/2(土)お手伝いの小山さんと佐藤さんの主催で鎌ヶ谷オーガニックマルシェが開かれました。当日は16店舗が参加。あらき農園も里芋や落花生等16品の野菜を販売。たくさんの方が立ち寄ってくれました。どうやらレモングラスの試飲が人気だったようです。そして販売を引き受けてくれた池田さん重松さんの明るいコンビニの力が大きかったです。小雨模様でしたが153名の入場で賑わいました。

## お届けの野菜 小松菜・ミニ人参・南瓜・三州生姜・かぶ・里芋

### 簡単レシピ ☆里芋のごま煮

〈材料〉里芋 200g、黒すりごま大さじ2、砂糖・みりん各大さじ1、しょうゆ小さじ2、片栗粉大さじ1/2 〈作り方〉里芋の真ん中に包丁でぐるりと横に1周切り込みを入れます。耐熱ボウルに里芋を入れ、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで4分30秒~5分加熱します。途中で全体を混ぜ、竹串がスッと通るまで軟らかくします。乾いたふきんに里芋をのせ、皮をひねるようにすると簡単に皮がむけます。鍋に水80mlとすりゴマ、砂糖、みりん、しょうゆ、里芋を加えて火にかけます。煮立ったら、いったん火を止めます。片栗粉を同量の水で溶きます。煮物全体をゆっくりと大きく混ぜながら、水溶き片栗粉を加え混ぜます。再度中火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱します。(料理メモより)

**主な作業** ・11/8 絹さやエンドウとスナップエンドウを長さ30mの畝2本に、そら豆を長さ30mの筋に2列蒔きました。来年のの実りを楽しみにしながら…! ・子持ち高菜をハウスに定植しました。福岡で育つ野菜なので暖かなハウスにしました。ふっくらとした形でコリコリ。2月中旬頃の出荷になります。

**野菜ともだちの声** ・しょうがはもう辛いので甘酢漬けはやめて、昆布と鰹節と一緒にトコトコ煮て佃煮にしました。(やす子さん)

### 11月の絵本の紹介 市川市の野菜ともだちの細井さんが紹介して下さいます。

わたしは子どもの頃、福岡県北九州市に住んでいたのですが、1945年8月11日朝、原爆を載せた爆撃機は、まず北九州小倉が第一ターゲットだったけれど、曇っていたため、長崎に向かい、11:02 プルトニウム原爆ファットマンが落とされたと後に知って、何十何百万の家族の歴史を変えてしまう核爆弾の悲惨さがより身を切るように思われるのです。当日は、今の実家に近い大分県中津市からも長崎のきのこ雲がみられたそうで。。盛夏をおもわせる本で季節には合いませんが、12/10 ノーベル平和賞受賞式に日本から出席、この機会に改めてたくさんの方がおもいを馳せて過去を忘れず、核実験で地球に悲鳴を上げさせないよう、家族が引き裂かれることがないようにと思い、今年最後の紹介とさせていただきます。

## 「第二楽章 ヒロシマの風 長崎から」

(吉永小百合/編 男鹿和雄/画 アーサー・ピナード他/英訳 スズガブリ/発行 徳間書店 2015年)



2024年ノーベル平和賞、被爆者であり長年核廃絶を訴え続けてこられた日本被団協が受賞されました。来年夏で被爆80年を迎えます。改めてそして、ますます「忘れないで!!」の聲がきこえてくるようで、この本を紹介させていただきます。

実際に被爆されたご本人の詩を吉永小百合さんが20篇を編み、ジブリの風景画で印象的な男鹿さんの挿画、広島に関する絵本を他にも手掛けるアーサー・ピナードさんの英訳付き詩画集です。「うめぼし」---家内で被災し屋根の上にいるところをようやく三日目に見つけれ、その時口に入れてもらった梅干しで元気が出たと感謝する広島弁の

おばあさんの生きた言葉。「慟哭」---二人兄弟を失った母親、昼となく夜となくひたすら息子たちを探し彷徨う魂の語り身が切られるように深く響きます。表紙には過酷な夏の暑さの中、燃えるように咲く赤いカンナと濃いピンクの夾竹桃。被災された方はこの色で辛い記憶を思い出してしまうともきました。命のつながりに感謝しつつ、地球上の争いでこれ以上辛いおもいをする家族がいまませんように、核で地球が悲鳴を上げませんように。

12/2 (月) かぶ・ほうれん草等 野菜の傷みや 苦手な野菜なので別の野菜にとのご要望がありましたらご連絡ください。