



左から2人目が斎藤さん

「先日お休みを利用して、直接取引させて頂いている、あらき農園さんにお邪魔してきました♪有機で育てるお野菜は味わいがしっかりといてとても美味しいのですがその分難しいようです。普段中々出来ない貴重な体験をさせて頂きました★皆様懐が深く、優しい方達ばかりで、色々お話をさせて頂き、更に創作意欲が湧いて来ました?? 皆様次の有機野菜料理をお楽しみに！」

(イタリアンレストラン REGA 姉妹店・石川町のレストラン

CITTOCO のシェフの斎藤さんのインスタグラムより)

\*料理愛にあふれる斎藤さん。みんな元気づけられました。(あらき)

## お届けの野菜 小松菜・ほうれん草・白菜・大根・ひとみ人参

・八つ頭 (今年は生育が悪くその影響が芋に現れました。どの芋も下の部分がかじられたようになっていてそれを切ってお届けです。申し訳ありません。)

## 簡単レシピ ❖白菜の重ね蒸し

<作り方>①白菜を3cm位に切り、鍋に豚バラスライスと交互に置いていく。

(ゆずがあれば2~3mmに切って間に入れていくと更においしいです。)

② 焦げるのを防ぐ為大さじ3杯位の酒を振りかけ、蓋をして蒸してポン酢でどうぞ。

主な作業 ・ちぢみほうれん草は成長が遅いので草の成長が目立ちます。草取りをしたので安心。収穫は3月ごろです。・畑にまいた春菊が寒さで枯れてしまうのでハウスに200本ほど移植しました。収穫は1月下旬頃です。



12月の絵本の紹介 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。

## おいで、フクマル < くだらぬおこ作 ほてはまたかし絵 >

中島みゆきの歌「命の別名」せつなさが心に刺さる歌です。

何かの足しにもなれずに生きて 何にもなれずに消えていく

僕がいることを喜ぶ人が どこかにいてほしい

そんな思いって誰にでもありそうといつも思っていました。

だけど、屈託なくかわいいフクマルに会ってほっとしたのです。

この絵本に登場する犬のフクマルは生きる喜びにあふれているのです。

表紙のフクマルのつぶらな瞳に、まず、一目ぼれ(\*^~^\*)。そして、

工藤直子さんの日向ぼっこのような暖かい文がとても心地よい。保手浜 孝(ほてはまたかし)さんの描くフクマルの表情がとてもいい。フクマルは愛嬌がある顔がだんだんしっかりしてきて、最後はこちらを見つめ、自分の足で生きている自信が感じられる。

その顔は「きみは望まれて、呼ばれて生まれてきたのだよ」と子ども達に伝えてくれる、そんな気がするのです。とても幸せで、とても安心します。

\*今年の絵本紹介が終わりになります。細井さん、田中さん、素敵なお紹介をありがとうございました。

来年は箭田川さんにバトンタッチです。

1/9 (木) ほうれん草・小松菜・大根・かぶ等

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。

今年最後の野菜便になります。今年は夏の野菜苗がシンクイ虫にやられ秋のブロッコリーやキャベツ等がお届けすることができませんでした。来年はぼちぼちとできてくれると思います。

1年間ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひ致します。