



1月29日(水)流山の東葛看護専門学校の学生さん5名と先生が農業体験に来てくれました。野菜の袋詰め、堆肥積みや玉ねぎの草取りやねぎの種まきをしてもらいました。

学生さんからは手作業で大変、野菜くずや米ぬかや牛糞を使っているのが循環している、こんな作業をされている農家さんがいるから自分達は野菜を食べられていると思ったなどの感想が聞けました。

命に関わる看護師を目指す20歳の学生さんのご活躍を応援しています。

学生さんと先生と畑の皆さん **お届けの野菜 葱・春菊・ラデッシュ・ひとみ人参・なばな・キャベツ 1/2**
*野菜ともだちの島谷さんからいただいたローリエをおまけに入れました!

簡単レシピ

1 鶏肉は室温に戻して3cm四方に切り、塩小さじ1/3、こしょう少々をふる。

2 なばなは長さ半分に切る。

3 フライパンに油大さじ1/2を熱して1の鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で3分ほど、時々へらで押しつけて焼き、裏に返して同様に3分ほど焼きつけて取り出す。

4 3のフライパンに油大さじ1/2を足し、2を入れ、フライパンより一回り小さい鍋の蓋を乗せ(重石)、中火で3分ほど焼く。裏に返してさらに3分ほど焼き、なばながやわらかくなったなら、3を戻し入れて塩小さじ1/2、こしょう少々を加えてひと混ぜする。

5 器に盛り、レモンを添える。

【材料】4人分
鶏もも肉…………… 大1枚(360g)
なばな…………… 400g
塩、こしょう……………各適量
オリーブ油……………適量
レモン…………… 1個(4切れ)

ココアポイント
なばなを炒めず、蓋で重石をして焼きつけます。
苦みが抑えられ、蓋の旨みをしっかり感じられます。

なばなと鶏肉のグリルサラダ



主な作業

<年に1度の堆肥積み>深さ70cm幅60cm位長さ4m位の長方形の穴の中にピーマンやなすの枯れ枝を入れて踏み固め、その上に野菜くず・米ぬか・牛糞を敷き詰めます。これを3段積み上げました。3日目から早くも湯気が立ちのぼっていました。微生物たちが野菜くずを食べて発酵が進んでいる証なので「すごいね。」と畑に来た人達と喜んでいきます。<玉葱の草取り>約6000個のマルチの穴の中に1本1本植えた玉ねぎは今年は長さ2~3cmで小さくて細いです。その玉葱のまわりではホトケノザなどの雑草が力強く生えています。根はしっかりと土をつかんでいるので根を残さないように深く手を入れて草取りをしました。

野菜ともだちの声 ❀鎌ヶ谷市の有機農家さん『あらき農園』にて、人参をたくさん収穫させていただきました。あらき農園のひとみ人参はとても甘くて、子どもたちは生でもポリポリたくさん食べます。みんなで人参抜きができて、とても楽しかったです。今月は、とある幼稚園で、こちらの人参が給食に使用されました。学校給食でも、地元の有機野菜が使用される日が来るといいなと思います。あらき農園さん、ありがとうございます。(ななさん)

読んで 観て 聴いて(2月)*本や映画やコンサート等の話題をお手伝いの箭田川さんが紹介してくれます。

映画「雪の花一ともに在りて一」

トランプ大統領の就任、フジテレビのゴタゴタ。心がざわつく日々。そんな折に観たこの映画は、しばし心を平穏にしてくれた。江戸時代に実在した福井藩の町医者笠原良策は、天然痘で亡くなる人々に心を痛み、牛痘にかかった人の膿を注射すると予防効果があることを知り、藩や幕府を動かし、予防接種の普及に命をかける。豪雪の中、膿を体内に植えこんだ子どもと共に郷里に向かう姿はすさまじかった。その雪のむこうに良策の願った“花”が見られたのかなと思った。 笠原良策・・・松坂桃李 原作・・・吉村昭 監督・・・小泉堯史



2/17 (月) 葱・南瓜・人参等

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。