

# 明石農園からお便り

〒354-0043 埼玉県入間郡三芳町竹間沢231-7 TEL/FAX 049-257-3330

vol.7



## 農場人：明石誠一

2022年丑(うし)年

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。私年男となります。今年は足元をしっかりと固めていきたいと思ひます。お陰様で多くの方に援農(農作業のお手伝い)に来ていただいております。出荷からもれたお野菜たちがそのお手伝いのお礼となっております。今後は味噌、梅干し、お米などもお渡しできればと思っております。お金だけではない、自然からの恵みと野良仕事の交換。自然の恵みの根源は太陽です。そして土の中には無料で働き続ける微生物たちがおります。人はそのおかげで経済を動かすことができている。それが足元にあるという農園であり続けたいと思ひます。



## 農場人：小関緑

もうすぐ菜花の季節

2月、まだ寒い日もありますが、立春を過ぎると植物たちは春の動きを始め、花芽が萌え出でてきます。当農園の菜花は、冬に出荷できなかったアブラナ科の野菜たちが春を迎えて伸ばした花芽で、2月～4月にかけて続きます。

### ■いろいろな菜花～白菜・小松菜・のらぼう・青梗菜

白菜の菜花は、太い茎が柔らかく優しい味、小松菜の菜花はもう少し味が濃く葉野菜のときには無かった歯ごたえが加わります。のらぼう菜・菜花はキャベツに似た独特の風味。加えて今年は青梗菜の菜花も採る予定です。私はまだよく味わったことがないので楽しみにしています。

### ■春うららの菜花摘み

主茎が起きてきたら早めに低い位置で摘芯し、地際から太い脇芽がたくさ



# 畑だより

さて今夏はナスやピーマン、ズッキーニ等は大きく成長し実を沢山つけ過去最高の収穫量でした！！その反面オクラや万願寺とうがらし等は成長が初期で止まり、皆さまへお届け出来ず残念な結果になりました。土中の微生物や病原菌、畑の特性等の目に見えない影響があるようで全ての症状に答えが出ていない現状です。



## これからお届けのお野菜（予定）

### 3月・4月のお野菜

ジャガイモ、かぼちゃ、京水菜、ネギ、里芋、里芋の親芋、生落花生、ルッコラ、小松菜、ラディッシュ、大豆枝豆、みやまコカブ、山東菜、赤からし菜、飛鳥茜カブ、大根葉、生姜、サツマイモ、チンゲン菜、王滝カブ(紫カブ)、冬瓜、春菊、日野菜カブ、万願寺とうがらし、真黒(シンクロ)ナス、緑ナス

(※昨年を参考にしていますので、変更することがあります)

### 農家のレシピ



#### ＜里芋の揚げ出し＞

里芋 360g(一袋)、片栗粉、揚げ油、だし醤油(水 300ml 醤油大さじ 2.5 みりん大さじ 2、昆布)、海苔適量

里芋を湯がいて皮をむいておく

片栗粉をまぶして 170 度くらいの油で揚げる

だし醤油を作る。水から昆布を入れ、鍋の淵に泡がつくくらいの温度でキープし、10分。昆布を取り出し、醤油、みりんを入れ、さっと沸騰するくらいに温める。

揚げた里芋をダシ醤油に入れ、海苔をちぎって乗せれば完成！

熱々も美味しいですが、冷めても美味しいですよ！

海苔の代わりに白髪ネギをのせてもいいと思います。 (明石沙絵子)

## イベントお知らせ 「秋野菜のもぎとり」！！

「秋や祭」開催！

