

危機感を感じています



夜の畑に現れたのは…

11月中頃、一週間程かかって一年分のタマネギの苗の定植が終わりました。エンドウ豆の種まきが終わると、あっという間に12月。寒い寒い冬が近づいてきています。

畑にはもう、サツマイモもヤマイモも、イノシシの好物は何も残っていないのに、ヤツらは夜の畑にやって来ては、野菜を踏みつけ、あちこちを掘り返しています。以前はこれほど頻繁にやって来ることはなかったのですが、ジャガイモも、サツマイモも、カボチャもトウモロコシもたくさん作っていたのですが、最近では作るのがとても難しくなっています。この上、人参やタマネギまで食べるようになってしまったら…と思うと、今、非常に危機感を感じています。

ヤツは植えたばかりのタマネギの苗の上に、遠慮なく足跡を残して行きました。

12月の野菜

- 葉物いろいろ—
ホウレン草
赤茎ホウレン草
小松菜
水菜
壬生菜
チンゲンサイ
ターサイ
わさび菜
からし菜
ロケットなど
- 大根いろいろ—
大蔵大根
聖護院大根
黒丸大根
紅心大根
辛味大根など
- 小カブ—
人参
タマネギ
キクイモ
大浦太ゴボウ
ラディッシュ
太ネギ
白菜 など

new

親しい方への贈り物に

冬のいろいろミニ野菜セット

1,500円(送料別)

いろいろ少しずつのセットです。
おいしい食べ方のレシピ付き。

カブ、赤カブ、人参
辛味大根(赤と白)、黒丸大根
ホウレン草、赤茎ホウレン草
ラディッシュなど



冬のいろいろミニ野菜セット

お世話になったあの人へ

冬の野菜セット

2,500円(送料別)

冬の畑のおいしさを
まるごとお届けします。

大根、人参、白菜、太ネギ
大浦太ゴボウ、カブ、赤カブ
ホウレン草、水菜、壬生菜
辛味大根など

※送料は、いずれも

中国地方 500円
関西地方 600円
中部地方 700円
関東地方 800円

※内容は収穫時期によって
変わることがあります。

年末年始の

お休みのお知らせ

12月28日から1月4日
まで、野菜の出荷をお休
みさせていただきます。

野菜セットのお休み・変
更などありましたら、一
週間前までにお知らせく
ださいようお願いいた
します。

アンケートをありがとうございました！

- **大浦太ごぼう**は、厚さ0.8cm位に輪切り、蒸して、その後オリーブオイルを少しらし、グリルする。塩パラリ、旨っ！ (広島県呉市 Oさん)
- 蒸し器で蒸しただけとか、グリルでアルミホイルに包んで焼いただけで充分おいしいです。おみそ汁やカレーには、いろんな野菜を入れたらおいしいです。カレーは、一般的なジャガイモ、人参でなく、大根やネギなどを入れたらおいしいです。おでんに**ゴボウ**もBestです。 (広島市 Oさん)
- **キクイモ**を蒸して(サツマイモと一緒に)、しょう油をかけて食べたら甘くておいしかったです。あと、今、梅酢漬けが私のはやりです。小松菜、大根などなど…。 (広島市 Hさん)
- 肉厚**ピーマン**のひき肉づめ
しっかりしたピーマンの味に、甘辛で味付けしたハンバーグ生地がぴったりで美味しいです。 (大阪府豊中市 Hさん)
- 京都 イタリアン「イル・ギオットーネ」で、付け合わせにしてあった**カボチャ**が、バニラビーンズ入りで煮てありました。 (広島市 Kさん)
- **蒸かご蒸し**(抹茶塩などを少々付けると、なお美味です。)
焼きナス(我が家はナスに穴をあけてグリルで焼くだけの簡単レシピです。) (広島市 Yさん)
- **人参の葉の莖**の部分が、とても美味しいです。筋が多いので取り除いて、さっと火を通して、塩とオリーブオイルで味付けするだけで美味しいです。 (広島市 Aさん)
- **人参**のスープ
旨み強い食材なので、材料は、バター、人参、牛乳、塩のみです。ふたをしながらバターと人参を蒸し煮にして、ミキサー→牛乳でのばします。 (岐阜市 Kさん)
- **パースニップ**のスープ
タマネギとパースニップを色づかないように炒めて、ブロードでたく。冷ましてミキサーでまわし、生クリームを少し加え味を整える。 (京都市 Sさん)
- **モロヘイヤ**のフォカッチャ！
フォカッチャ生地に良く合う！ フォカッチャ生地に湯通ししてピュレにしたモロヘイヤを混ぜ込み焼く。
キャベツの焼きそば！
キャベツのブツ切りと昆布つくだ煮の千切りだけの焼きそば。 (大阪市 Mさん)
- **ジャガイモ**とローズマリーのピザ
具は、スライスして蒸したジャガイモだけ。塩、ローズマリー、黒コショウ、オリーブオイルで味付けして焼きます。「中島デコのマクロビोटニック パンとおやつ」に載っています。 (広島県尾道市 Tさん)

山本ファミリー農園のブログより
http://blog.goo.ne.jp/tonchan_sy

捨てずに食べて下さいね
ほうれん草の根っこ



11月7日
ほうれん草の根っこの赤いところは、これから寒さに当たるにつれ甘く、おいしくなっていくと思います。
根に十文字の切れ目を入れて、株ごとゆでます。

長いものは、40~50cm
大浦太ゴボウ



11月23日
昨日、一日中降った雨のおかげで、最後のひと掘りをしなくても引き抜くことができ、今日はいつもより少し楽に掘ることができました。

生干しで、ふりかけに…
大根の葉を干しました



11月28日
ちょっと干すことで水分が減って、パラパラになりやすいような気がします。
細かくきざんで、フライパンで炒め、塩、ごま、カツオなどを加えます。