



〈葉タマネギ、収穫開始！〉
その時畑で採れたものなので、何が入っているかは、お楽しみ！
ハウスの中の葉タマネギの収穫が始まりました。

2021.04

はたけは
ひろいな
おおきいな

標高500mの山のとっぺん、世羅高原の畑から、
畑の風と、採れたての野菜のある毎日をお届けします。
農薬、化学肥料を使わずに育てました。



〈キャベツの苗を植えました〉
3月20日、露地の畑にキャベツとシ
タスの苗を定植しました。今シーズ
ン初めての露地の畑への定植です。



〈3月25日、畑の桜、開花宣言〉
3月11日、全国トップで桜の開花宣
言をした広島。
3月25日、平年より10日早く満開
に。気象庁が県内で観測を始めた
1953年以降最も早い満開です。



〈超かんたんグラタン！〉
作り置きホワイトソースとチー
ズをのせてグラタンに。
大根の葉っぱも、カブの葉っぱも、
ホウレン草も、これでペロリ！

いつも、何を食べるかばかり考えてる

この4月、山本ファミリー農園は、25年目の春を迎えます。一日3食、
畑の野菜と相談しながら食べる毎日。いつも、何を食べようかってこと
ばかり、考えてる…。

「ひとりになったら、何を食べるかばかり考えてる」
これは、高山なおみ「自炊。何にしようか」という本の中でみつけた言
葉です。…クスッと心の中で笑いながら、「ホント、私もいつも、何を
食べようかってことばかり考えてる」

この本を見て、ボールと泡立て器でこめ油のマヨネーズを作ってみま
した。畑で採ってきたばかりのカブに、チョンとのせて食べました。こ
の本を見て作ったホワイトソースの作り置きは、菜っ葉の超かんたんグ
ラタンに。畑の野菜のある毎日を楽しむヒントが、そこにありました。

食べることは、すべての基本。おいしい野菜のある毎日が、こころも
体も元気にします。

〈4月の野菜〉

露地の畑
菜の花、アサツキ、葉エシャロッ
トなどが収穫中。
中旬頃から、ニラ、タラの芽、葉
タマネギなどの収穫が始まる予
定です。

ハウスの中
大根、小カブ、葉タマネギ、人參
間引き菜、コマツナ、ホウレン草、
赤茎ホウレン草、リアスからし
菜、赤リアスからし菜、ロケット、
わさび菜などが収穫中です。
中旬頃から、ラディッシュ、チマ
サンチュなどの収穫が始まる予
定です。
ハウスの中の野菜には、アブラム
シやヤサイソウムシの幼虫がつ
ていることがあります。
50℃洗いがおすすめです。