



〈グリーンピース採れ始めです！〉
ズッキーニの収穫が始まりました。
スナップエンドウの収穫は、今年は
少し遅れています。

2022.06

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。
農業、化学肥料を使わずに育てました。



〈朝の畑〉

朝7時前の“となりの畑”です。
ゴボウ、パースニップ、キュウリ、
ビーツ、サトイモ、キャベツ、ナ
ス、モロッコ豆などが植わっていま
す。



〈ナス〉

5月24日、露地の畑に定植。
最初的一本が採れるのは、7月中
旬頃でしょうか。



〈サラダに！〉

生食でおいしいと評判のタケノコ形
キャベツ。
2月中旬に種をまき、3月に露地の畑
に定植。5月中旬から収穫が始まり
ました。

「Mottainai」

日曜日の夕方、ふらっと車で家に立ち寄った次男クン。
「今、タマネギが高いんよねー」と言いながら、自家用に家に置いてあ
った巨大なタマネギと、二またになった小さな人参と小さなキャベツ、
形の悪いズッキーニを、自炊用に持って帰って行きました。

野菜を収穫したら、もれなくついてくるレタスの外葉、人参の葉っぱ、
ラッキョウの葉っぱなどなど。スーパーではあまり見かけませんが、レ
タスの外葉は、さっと炒めたり、スープに入れるとおいしいし、人参の
葉っぱは、かき揚げに。ラッキョウの葉っぱは、細かく刻んでお豆腐の
上のにっければ、ネギのかわりに。

おいしいので捨ててしまうのは、もったいなくて…。

葉っぱも皮も人参です。外葉も含めてレタスです。ラッキョウの葉っ
ぱなんて、ほんのひと時しか食べられません。大きかったり、小さかっ
たり、見た目に少々問題があっても、ちゃんとおいしく食べることに。

畑の野菜から、いろんな「Mottainai」が見えてきます。

〈6月の野菜〉

露地の畑

キャベツ、コールラビ、グリーンピ
ース、ラッキョウなどが収穫中。

スナップエンドウ、赤タマネギ、
晩生のタマネギなどの収穫が始
まる予定です。

ハウスの中

ズッキーニ、人参などが収穫中。

※気温が高くなり、野菜がしおれ
やすくなってきました。すぐ水に
つけて、ピンとさせてから、冷蔵
庫で保存してください。