



〈洗っておく! ゆでておく!〉  
ハウスの中の小カブや、コマツナ、  
ハウレン草…など。届いたらすぐ、  
水につけてピンとさせてから、冷蔵  
庫で保存。洗ったり、ゆでたりして  
おくと使いやすいです。

2024.03

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。



〈芽が伸びてきました〉  
秋から冬の間、収穫していたゴボウに  
新しい芽が伸び始めてきました。  
もうすぐ収穫が終わります。



〈アサツキ、もうすぐ収穫です〉  
先月芽が出始めていたアサツキが、  
1か月ですいぶん伸びてきました。  
葉エシャロットやラッキョウの葉も  
大きくなってきています。



〈キャベツの芽が出てきました〉  
5月中旬からの収穫を目指します。  
品種を変えながら、時期をずらして  
種まきをしています。

## 菜の花の甘さとほろ苦さ

お正月明けにNHKの国際報道2024で、自然写真家の松本紀生さんが  
アラスカの気候変動についてお話をされている番組を見ました。アラス  
カの永久凍土が溶け始めて住むことができなくなってきている人たちが  
いること。自然の恩恵に感謝しながら暮らしてきた人々が、真っ先に温  
暖化の影響を受けている現実。

記録的猛暑や大雨など、地球温暖化の影響が出始めているなか、今ま  
でと変わらずに暮らしている私たちは、このままでいいのだろうか…と  
いう思いが、それ以来ずっと心のどこかに引っかかっています。少しず  
つ節電に取り組んだり、畑で栽培する作物の品種を変えてみたりしつ  
つも、“地球沸騰化の時代に入った”という言葉は、まだ、遠くで響いて  
いるような気がしています。

寒い冬を露地の畑で過ごした菜の花の甘さとほろ苦さ。露地の畑で冬  
を越し、きれいな緑の葉を伸ばし始めている九条ネギやエシャロットの  
やさしい甘さ。私にできるのは、野菜の顔をよ〜く見て、その季節の味  
を味わうことから…かな?

### 〈3月の野菜〉

#### 露地の畑

大浦太ゴボウ、ネギ、パースニッ  
プ、菜の花などが収穫中。  
アサツキ、葉エシャロットなどの  
収穫が始まります。

#### ハウスの中

小カブ、コマツナ、ハウレン草、  
赤茎ハウレン草、リアスからし  
菜、赤リアスからし菜、ロケット、  
わさび菜、黒キャベツ、葉エシャ  
ロットなどが収穫中。  
大根間引き菜などの収穫が始  
まります。

※ハウスの中の野菜には、アブラ  
ムシやヤサイゾウムシの幼虫な  
どがついていることがあります。  
50℃洗いがおすすめです。