



〈ハム&キュウリサンドイッチ〉  
今シーズン初めてのキュウリで、ハムサンドを作りました。  
これからしばらくの間、毎日、キュウリ！  
キュウリの酢の物はTonchanの大好物！

2024.07

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。



〈ゴボウの草刈りをしました〉  
草取りをして、もういちど草取りをして、草刈りをして…ここまで大きくなりました。  
暑い夏を越して秋からの収穫まで、もうひと頑張り！ふた頑張り！



〈オクラ、大好きです〉  
大きくなっても固くなりにくい丸オクラです。  
オクラは暑い夏が大好きです！



〈がんばれ！ナス！〉  
定植直後にかけていた虫よけのネットを外して支柱を立てました。  
例年通り、全滅のリスクを避けるために2か所に分けて植えています。

## 夏が来た..

6月22日に梅雨入りして以降、蒸し暑い日が続いています。昨年は収穫の始まる前からまだ小さなキュウリの実を何者かに食べられてしまいましたが、周りをぐるっとネットで囲んだら、今年は食べられることなくちゃんと収穫することができています。

初めてのキュウリは、ピリッとからの効いたハムサンドに！ 大好きなキュウリが入ったサンドイッチが食べられるようになると、「夏が来たなあ〜」と感ずります。

ズッキーニは薄い輪切りにして塩をして、オリーブオイルを敷いたフライパンに並べたところに溶き卵を流してフラットオムレツにするのがこの夏の朝の定番。コールラビは、根元の固いところを除いて皮をむき、ラッキョウと一緒に細切りにして夏のお昼のそうめんの具に仲間入り。

今年のグリーンピースの季節はもう終わってしまいましたが、グリーンピースの入ったオムライスも、外すことのできない大好きな初夏の味。おうちごはんがおいしいと、午後からも頑張れます！

### 〈7月の野菜〉

#### 露地の畑

キュウリ、コリンキー、韓国カボチャ、キャベツ、コールラビ、ピーツなどが収穫中。  
モロッコ豆、ナス、オクラなどの収穫が始まります。

#### ハウスの中

ズッキーニ、人参、シナモンバジルなどが収穫中。  
ミニトマト、ししピー、ピーマンなどの収穫が始まります。

※気温が高くなり、野菜がしおれやすくなっています。届いたらすぐ、冷蔵庫など涼しいところで保存してください。