

畑からのメッセージ

新鮮野菜組通信 FROM おきたま

◆今日の野菜情報 (4月23日)

品目	単目	農産物の状況
永友清年 <small>さん</small> の玉ねぎ	450g	無
本郷貴幸 <small>さん</small> のじゃがいも	500g	無
山武野菜 <small>さん</small> のサニーレタス	1ヶ	無
木村光春 <small>さん</small> のキャベツ	1ヶ	低
寺島一朗 <small>さん</small> のほうれん草	1束	無
本田達義 <small>さん</small> のあさつき	1束	無
斎藤昭栄 <small>さん</small> の根三つ葉	1束	無
小林和香子 <small>さん</small> のちりめん五葉	1束	無
自然工房の舞たけ	1P	無
井上誠 <small>さん</small> のデコポン	1袋	低

◆今日の畑情報

例年より早く桜は満開。すでに葉桜となりました。桜も終わると新緑の季節。今年は本当に早いです。5月にならないうちに、ちりめん五月菜の収穫。今週末からはうこぎの出荷もはじまります。ここ数日の雨が乾いていた大地にじんわり水を与えてくれたので、ちりめん五月菜もいい具合に成長してくれました。なので、最近のわが家の食卓は、毎食ちりめん五月菜のようです。まずおひたしにして、次に肉と一緒に野菜いため、そして煮物にして、環目玉焼きのつけあわせにソテーして、にんにくやたかのつめと一緒にパスタにして、葉のちりめんとあさつきは緑、くせのない味はたれもこざれ、皆さんはどのようには食べられますか？

▼来週の手定 (4/30迄)

玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、春菊、ちりめん五月菜、あかひじき、千本ねぎ

▼再来週の手定 (5/7迄)

じゃがいも、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、ニラ、うこぎ、河内晩柑

# 今日の別注品

近づく山菜シーズンに向けて……

**上新粉** 250g 280円

天ぷらの衣にどうぞ。  
サクッとしまがります。

**ハマネ(塩)** 200g 470円

おいしい塩で山菜の天ぷらを食べ。  
お家にいながら気分は料亭!!

上新粉を使って簡単手づくりお菓子

＝蒸しパン ☆雁月＝

(材料) 黒砂糖 270g はちみつ大3  
 20個分 水 200cc 卵(L) 2個  
 味噌 大さじ1 サラダ油 小さじ2  
 酢 100cc 薄力粉 250g  
 米粉 50g 重曹 大1  
 黒胡麻 大4 クルミ 50g

1. 水と黒砂糖を鍋に入れ、弱火でかきまぜながら砂糖をとかし、冷ましておく。沸騰させないこと。
2. 薄力粉と米粉と重曹は合わせて振ふる。置く。ザルにクッキングシートを敷き、蒸し器にお湯をわかす。
3. ボールに冷めた①と卵・味噌・サラダ油を入れてよく混ぜる。
4. ふる、ておいた粉類を入れて混ぜる。
5. 最後に酢を入れて混ぜる。
6. 生地をザルに入れ、胡麻を散らします。
7. 水滴防止で布巾をかけて蓋をし、強火で15分蒸したら、くるみを上にちらし、さらに弱火で15分蒸し、米生地を入れてから火をつけるとし、とりします。

\*普通の砂糖でもOK  
 その時は砂糖からサラダ油まで一気に混ぜて下さい。  
 \*素材で優しい味です。