

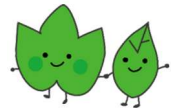


ミニ菜園の食材を楽しもう♪

From 宮古

こんにちは！ふれあいプラザからのお便りです。

プラザの敷地内には幅1メートルほどの狭い『畑』があるのですが、ここには一年中何かの野菜が植えられています。ほとんどが頂き物の野菜から取った種や、誰かが持ってきた苗など。現在ニラ・ナス・ニガナ・ピーマン・パパイヤが実っており、キャベツとヘチマ・ゴーヤーが生育中。主に週末の活動で『畑しごと』として手入れをしています。メンバーの中にはかわいい苗が成長しやすいようにと、自宅から”マイドリル”を持参し、ネット取り付け工事する人も！



4月の調理活動では、立派に育った米ナスとバジル

を使った『ガパオライス』に、パパイヤしりしりの付け合わせ。

みんなで手入れした新鮮な野菜を使っているので、調理しながら「こんなに大きくなったの～！」「いい香りね～！」と気分も高まります。この日は畑で育ったレモングラスのハーブティーも淹れてアジアなランチとなりました。



2月に植えたキャベツは、毎日観察しているみんなのアイドル。青虫の季節が過ぎたらカタツムリに狙われ、なかなか苦戦しています。このキャベツを使って『お好み焼き』の調理を予定していましたが、日照不足で小さい玉しか間に合いませんでした！（来月別のメニューでいただきます～）予定通りいかないのも楽しみながらゆるゆる楽しむ畑なのでした。 ふれあいプラザ宮古