(4) QSK(にぬふぁぶし) 1997 年 9 月 18 日 第三種郵便物承認 通巻 7810 号 2022 年 6 月 16 日 発行 (毎月 1,2,3,4,5,6,7 がつく日)

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。

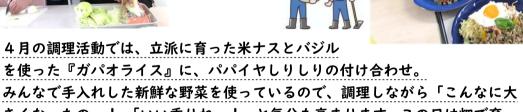
メンバーの中にはかわいい苗が成長しやすいようにと、自宅 から"マイドリル"を持参し、ネット取り付け工事する人も!











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ン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