

圃場確認のご報告 in [大地のめぐみ] 4月16日(水)

今回は「ズッキーニ」の生産者の竹崎さんと丸亀さんのハウスに行ってきました！



ズッキーニの外観はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間だとご存じでしたか？1本の株から品種にもよりますが、5～20本以上収穫できます。しかし、人工授粉の難易度が高いため、栽培のハードルが高い野菜ともいえます。雌花は、早朝の短い時間に1度しか咲かないため、開花したら遅くとも朝9時前までに人工授粉を行わないといけません。

茎や葉がチクチクしているので、風が吹くと葉や茎が実にあたって傷ついてしまうそうです。今回、圃場確認に参加して、土壌や農薬の使用実態、農家さんのご苦労など知ることができました。

コープのカタログで、取り扱い中ですので、皆さま是非注文してみてください！



～ レッツ クッキング！ ～
ブロック委員 お勧めレシピご紹介！

【鶏ひき肉のきつね焼き】

- <材料> 4人分
- ・鶏ひき肉 200g
 - ・油揚げ 4枚
 - ・ねぎ 20cm 50g (みじん切り)
 - ・しょうが 1片 15g (みじん切り)
 - ・白いりごま 小さじ4
 - ・しょうゆ 小さじ4
 - ・大葉 4枚 (お好みで入れて下さい)
 - ・大根 120g (おろし用)



<作り方>

- ① 油揚げは、半分に切り、開いて袋状にする
- ② ボールに、ひき肉・ねぎ・しょうが・いりごま・しょうゆを入れる
粘りが出るまで混ぜ、①に詰め平にする
- ③ フライパンを熱して、②を焼く
蓋をして中まで火を通す。きつね色になるまでこんがり焼く
- ④ 裏返しをして、焼き目をつける
- ⑤ 斜め半分に切る
- ⑥ 大根をおろし器でする
大根おろしを添えていただきます



～初心者向け「お試し太極拳」体験会 開催報告

開催日時：2025年4月21日(月) 10時～12時
開催場所：ピアスパークしもつま 別館2F和室 参加者：23名



今回初めて、初心者向けの太極拳教室を開催しました。日頃凝り固まった体をほぐす目的で、講師の武井先生をお迎えし、心も体もゆったりのおんびり、無心な心で体を整えました！静かに流れる音楽の中で、先生の舞のような美しい動作を、皆さん一生懸命真似をされ、真剣そのもの！ほとんどの方から、次回も参加したい！とお声をもらえました。

【皆さんからの感想】一部ご紹介

- ✿ 体がリラックスできて良かったです。又、続けてほしいです。
- ✿ 体が軽くなった気がします。難しかったけれど、先生の丁寧なご指導に感謝です。
- ✿ ゆっくりな動きなのにぎこちなく、身体の硬さを自覚しました。



【春雨サラダ】

- <材料> 3人分
- ・春雨 30g
 - ・ハム 30g
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・にんじん 20g
- <調味料>
- ・めんつゆ 大さじ2
 - ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・白ごま 小さじ1



<作り方>

- ① 春雨は袋の表示に従って3～4分茹で、水にさらし良く水を切っておく
- ② 調味料は全部入れ、よく混ぜる
- ③ ハムは細切り、きゅうりとにんじんは千切りにする
- ④ 調味料・春雨・ハム・きゅうり・にんじんを全部入れて、よく混ぜ合わせる

