

今後の予定

7月15日(木)  
10:00~14:00

8月19日(木)  
10:00~14:00

9月16日(木)  
10:00~14:00

市へお越しの際は  
なるべく公共交通  
機関を、お車の方  
は近くの馬車場を  
ご利用下さい！

県内お土産  
農家ガレージ(約40軒)の  
市におくるお土産が  
1500円以上ある！

市は広場!  
手は稲刈り農家と街  
を歩く・食パン  
考の食と農

梅干し・自然派・つばのほろ

農家みなさんの手づくりの市

2010年  
6月17日(木): 雨天  
10:00 ~ 14:00 実行

朝市タネネット合同定期市

勾当公園市民広場  
(池台役所前) 有料 ①あり

ミョウガ・バナナ・ソラマメ・エンドウ・アスパラ  
豆・豆腐・もち・キュウリ・大根  
山芋・黒米  
お土産物やお土産  
300円

包丁ダキコト - 1300円

朝市タネネット  
事務局 Tel・Fax 022-712-0530

市は広場・出合いの場 手をツナガリ農村と街 考えよう食と農 見直そう暮らしと環境 つなげよう畑・田・里・台所	朝市 新しい「市」があります	市 市へようこそ!
--	-------------------	--------------

5月、初夏です。G.W.は農家も家庭菜園も作業が進んでい  
かたはなびやかでしょうか？ 山もすかり緑色になり、多くの田んぼも  
苗が並びました。つばら農園では平飼いの鶏たちも産卵率  
がぐっと増えています。

## 畑と台所の伝言板 ② 海藻類

今回は宮城野区の大森さんよりお便りをいただきました。ご紹介は海  
藻類は体にとてもいいものです。工夫をすればたくさん食べましょう

★昆布、わかめ等の塩分をぬく時はぬるま湯につけ、すかり  
ぬけてから料理をすればおいしくおいしくいただけます。

★そのりは水びれでし みそ汁に。

★また、せんたくより少し大きめに切るとキャベツ、人参と一緒を  
しゅうゆにつけるとおいしい漬物が出来ます

★とろろ昆布は長いものはハサミで切り、しゅうゆ又はそばつゆ  
につけ、おろししゆわが、万葉ねぎ等を入れお湯をさすと  
一品汁物が出来ります。

★だし昆布はだしをとったあと糸田かく切、て西作びょうゆで  
食べた。佃煮風に蒸してもおいしいです。

ありがとうございます！

## 今月の現場 苗の植えつけ

5月に比べると花壇では木は植えつけられた葉ボクソトなどからリー  
ルト、カレビア、ベゴニア等への植え換えです。畑でも果菜類など  
様々な苗を植えつける時期です。今、植えつけにはちよど良い  
大きさの苗は、まだ寒い2-3月に温床に移植を播いて育  
つられたものです。

地域、地形によって違いますが、まだ遅霜の可能性が  
あります。農家は、遅霜の心配がたふとたふとから植え  
つけたい霜よけの工夫をして苗を守ります。2-3か月か  
かいて育つた苗です。数か月先の収穫を楽しみに  
早く早くと気持ちちはよくわかりますが、人間が例えると  
まだ小学校高学年か中学生くらいだからと、苗を  
想い、しゆわりと大切に植えつけて、見守る気持ちを  
べに置いて作業するごころに私はなっています。

ご意見、ご感想、質問、投稿原稿が「ありますら、  
どうぞ」お寄せ下さい。お待ちしております。

〒981-2105

宮城県伊具郡丸森町鎗矢間本松掛字新宮田14  
つばら農園 安部信次

TEL/FAX 0224-72-6399

