



皆さん、こんにちは！

先月下旬頃からぐっと気温が上がり、段々と夏らしい暑さになってきました。私はむしむしとした夏の暑さは苦手なのですが、開放的な夏の雰囲気は大好きです！体調に気を付けながら、コロナ禍明けの今年の夏をたくさん楽しみたいですね！

6月は田植えの季節。ということで、先月は知り合いの農家さんにお問い合わせをして、田植えの体験をさせていただきました！

田植え自体は小さいころに一度経験したことがある程度で、ほとんどやったことが無かったので初めは苦戦しましたが、慣れてくるととても楽しんで植えることができました！

素足で田んぼに入る感覚はぬるっとして、最初こそ少し気持ち悪さも感じましたが、次第に気持ちよく感じてきます。足が泥に埋まるのでこけてしまわないようにバランスを取りながら作業をするのは中々大変で、正味1時間程度の作業でしたが、終わったときにはかなり疲れていました。

普段めったに行うことがないので、とっても貴重な経験になりました。



今回植えたのはうるち米ではなく、もち米。実はうるち米ともち米の区別は農家さんでもつきづららしく、一緒に植えたら分からなくなるので、うるち米の苗を植えたあとで少し時期をずらしてもち米を植えるそうです。そうすると収穫時期が違ってくるため、うるち米ともち米が混ざることなく収穫できるんだそうです。ちなみに今回私たちが植えたお米の量は10升分。たくさん獲れそうですね！

無事収穫ができれば、今年の年末に会社主催で餅つき大会が出来たらいいと考えています！その際にはこのドームでももちろんお知らせするので、是非皆さん、参加してくださいね！

今月のおすすめレシピ <夏野菜と豚肉のさっぱり炒め>


森安晴香

今年も暑い夏がやってきました。夏は室内外の気温の差や食生活の偏りによって、体調を崩しやすい季節です。こんな時こそ栄養たっぷりの夏野菜をしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう。

夏にしっかり摂りたい栄養素は、ビタミンとミネラルです。この栄養素は多くの夏野菜に含まれています。今回のレシピで使用するトマトとオクラにもたっぷり含まれていますので、夏本番に備えてぜひ作ってみてください！



<材料 2人分>

- | | | | | |
|---------|------|---|-----------|--------|
| 豚肉(薄切り) | 300g |  | ☆砂糖 | 大さじ1.5 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |  | ☆しょうゆ | 大さじ1 |
| オクラ | 6本 |  | ☆オイスターソース | 大さじ1 |
| ミニトマト | 10個 |  | ☆鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| ごま油 | 大さじ2 | | ☆酢 | 大さじ2 |



<作り方>

1. ミニトマトはヘタを取る。オクラは塩をふり、板ずりして水洗いをし、半分に切る。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
3. ボウルに☆を入れ、混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油をひき、中火で熱し2を焼く。火が通ったら1を入れて焼く。
5. オクラに火が通ったら3を入れ、全体に味が馴染んだら器に盛りつけて完成です。