



# 石橋くんの空心菜



2年目で作業効率も上がり、沢山の空心菜から選定しながら収穫も出来るようになりました。去年は午前様で翌朝6時起きも時期もありましたが、今年は日が暮れたらそこそこの時間で帰れるようになったと言います。



若さとパワー溢れる石橋君。元気いっぱいに作っています。今後の目標として「お客様のところに届いた野菜の中に雑なものが入るのは嫌なので、頂いた注文と出荷の調整を上手に出来るようになりたい」と言います。

## ★若い力が育てる夏のスタミナ野菜

昨年、高柳場長にあこがれておかげさまのメンバーになった石橋君にとって、去年の1年は全てが初めてのことでした。2年目に入った今年は「去年の失敗からだいぶ学んだので余裕が出てきました」と言います。例えば石橋君がメインで作っている空心菜は、去年は種を蒔く量も時期も不確かで、結果、何回も欠品が出てしまいました。今年はアドバイスを受け、直蒔きはなく初期生育を早めるために苗を育てました。また5月上旬から1ヶ月ぐらいに渡って種を蒔いていましたが、今年は5月上旬に去年の約倍の量の苗を植えました。そのため、今年は昨年より全体の注文量がとても多いのですが、出荷の対応が来ています。

「去年は深夜まで働いていたこともありましたが、今年は時間的余裕も出てきましたし、心の余裕も出てきました」と言います。去年は袋詰めするだけで精一杯だったのが、今年は収穫しながら選定が出来たり、秋作にための畑の準備が既に出来ていたり、仕事の効率がかなり良くなったと言います。

そんな石橋君ですが「空心菜は大好きです！」と言います。空心菜は夏の暑さを受けてぐんぐん生育するスタミナ野菜。βカロテン、ビタミンC、カリウムや鉄分などが豊富で、夏バテ予防にぴったりの野菜です。石橋君のお勧めは豚肉と一緒に塩コショウで炒めたり、チャーハンにすること。「毎日食べても美味しいです」また、唐辛子やラー油などピリ辛にしても美味しいとのこと。若い力で育てられた夏のスタミナ野菜、石橋君の元気も含めて頂きましょう。

## 【産地情報】

◎新長ネギは8月1日(火)から出荷開始です。