



菅野くんのケール



見た目がブーケのようで可愛らしく、苦みは比較的小さいカーリーノケール。菅野君のお気に入りです。



モンシロチョウが卵を産まないよう、防虫ネットで普段は囲っていますが、収穫時だけは外します。



1歳半の双子ちゃんも毎朝飲んでいるスムージー。ケール1.5枚、おかげさまの人参1本、バナナ1本、牛乳300~400ccで2~3人前です。

おかげさま農場は「食は命」をテーマにしています。化学合成農薬や化学肥料を使わないことを基本としています。

★スムージーやサラダにお勧め

先週に続き登場の菅野君は夏の葉物としてケールを作っています。キャベツの原種に近いと言われるケールは「野菜の王様」と言われるほど栄養価が豊富。ビタミン類やミネラルはもちろん抗酸化力が高いβカロテン、ルテインなども多く含まれ、スーパーフードとしても知られています。青汁を思い出す人が多いと思いますが、最近では生食で食べる人が多く、ドレッシングをかけてサラダとして、あるいはフルーツと一緒にスムージーにする人が増えています。

菅野家ではキャベツ代わりに味噌汁、炒め物などにも使うそうですが、一番はやはりサラダやスムージーとのこと。毎朝、おかげさま農場の人参と一緒に作ったスムージーを家族みんなで飲んでいるそうで、「腸内環境も整って健康にも良いですよ」とのこと。やはり生命力が溢れるフレッシュなまま食するのが一番ですよ。

そんな菅野君ですが「3年目の今年は少し余裕が出て来たので仕事に発見が出来るようになりました」と言います。例えば、「ケールは真ん中からどんどん新葉が出てくるので内葉の軟らかい所を出荷した方が良いとわかりましたし、ズッキーニは受粉が上手くいかない時期の改善方法を調べて発見しました」。1~2年目は問題が起きても余裕が無く作業に追われていたのが、今年は考えたり調べて対策を発見する楽しさも出て来たようです。ケールと同様にこれからどんどん新しい芽を伸ばしていけるよう、引き続き応援を宜しくお願いします。

【産地情報】

◎ケールの規格は「少し硬めの外葉入り100g(3~4枚前後)」から「少し柔らかめの内葉中心80g(5~6枚前後)」に変更しました。ピーマンは6/1(火)から出荷開始です。小カブは6/3(木)で終了予定です。