

夏はやっぱりバーベキュー！ ～お肉も良いけど野菜もね！～

6月28日、友人たちが広島から来たので、暑い中、庭先でバーベキューをしました。お肉は友人が持ってきてくれるので、私は野菜をたっぷり畑から取ってきて迎えました。野菜の中で評判が良かったのがまず「ズッキーニ」！輪切りにして鉄板に乗せて焼いただけなのですがこれがうまい！こんがり表面が焼けたズッキーニを「はふはふ」としながら噛むと、表面さくっと中ぬるっとした食感がたまりません。次に良かったのが「えごまの葉」。熱く焼けたお肉をたれに浸した後、このえごまの葉でくるんで食べます。さわやかなえごまの香りに包まれたお肉はうまさ倍増！食が進みます。韓国ではこのえごまをこうやってよく食べます。

チョンマルマシッソヨ！（本当においしいっすよ！）



今月のおすすめレシピ (レシピというほどの料理ではありませんが・・・)

「キタアカリのポテトフライ」



- ① 水で表面をよく洗った後、皮付きのままざく切りにする
- ② 180℃に熱した油に投入。こげ色がついたら引き上げてお塩をまぶせば出来上がり

キタアカリの黄色が食欲をそそります。
油との相性もばっちりです！

夏休み企画 「夏野菜もぐもぐ収穫体験」



お盆休みを除く夏休み期間中、皆様に農園に来ていただき、野菜の収穫体験の場をご提供いたします。日頃、パックして並べられた野菜の姿しか見たことがないお子様方に、木成りの野菜を見ていただく、良い機会になるのではないかと、思っております。やってみたいという方は、**必ず前日までにご連絡ください。**

尚、7/20頃には、錦鯉の稚魚の金魚すくいも用意する予定です。

もぐもぐ農園

tel/fax:050-5524-7744

mogumogu@pl.pionet.ne.jp

浜井陽一

携帯 :090-6409-4990

mogumogu-farm@ezweb.ne.jp