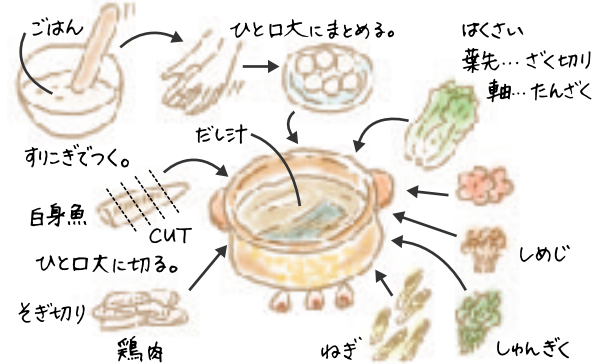


# だまっこ鍋



- 材料(4人分)
- ・ごはん
  - ・米...2C
  - ・水...2C80cc
  - ・塩...小サジ1
  - ・白身魚...4切れ
  - ・鶏もも肉...1枚
  - ・はくさい...1/4株
  - ・ねぎ...2本
  - ・にんじん...60g
  - ・しめじ...1パック
  - ・しゅんぎく...1ワ
  - ・だし汁
  - ・水...8C
  - ・昆布...20cm
  - ・酒...大サジ4
  - ・淡口しょうゆ...大サジ3
  - ・塩...小サジ2

**つくり方**  
 ごはんは普通どおり炊く。  
 ごはんは熱いうちにボウルにとり、塩を加えてすりこぎでつく。粘りが出るくらいまでよくついたら、手に水をつけながら、ひと口大に丸める。  
 白身魚は、食べやすいように切る。鶏肉もひと口大にそぎ切りする。  
 はくさいは、軸のほうはたんざくに、葉先はざく切りにする。ねぎは斜め切りにし、にんじんは花型にぬき、1cmに切り、塩ゆでする。しめじは小房にわけておく。春菊はそろえておく。  
 鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったら 入れ のごはんボールも加え、あつあつを食べる。



# だいこん



## ポイント!

できるだけ深く細かく耕すこと。  
 完熟堆肥を多く入れること。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき												
夏まき												
秋まき												

... 種まき ... 収穫

## つくり方

- 畑の準備**  
 種まき1ヶ月前に、1㎡あたり堆肥2~3kg・苦土石灰100g土に入れ、深く耕しておく。一週間前までに化成肥料100g~120gを入れてよく耕し、幅1.2m程度のうねをつくる。気温が低い場合は、透明ビニールで覆う。
- 種まき**  
 株間25~30cm、条間40~50cmの2条植、1カ所に3~5粒まく。深さは2cmくらい。  
 手ぬぎ 3~5粒  
 深さ2cm  
 40~50cm  
 25~30cm  
 ※2条植...  
 1つのうねに2列植えること。
- 管理**  
 春まきでは生育初期は穴があいている透明ビニールでトンネル保温する。最終的に1カ所に1本になるように間引きをしたら、株元に土を盛る。肥料は間引きの時に、1㎡あたり化成肥料20g程度入れる。  
 不織布又は透明ビニール  
 とばないように土や石などで押さえておく。
- 収穫**  
 種をまいてから、夏は70~80日で収穫できる。収穫が遅れると「す」が入るので、早めに収穫する。  
 〈青首だいこんと白首だいこん〉  
 青首だいこんは、根の部分が地表へせり上がり、多くの引きぬきやすい。白首だいこんは、青首だいこんほどせり上がらないので、引き抜くときにちぎれやすい。

# たべるレシピ



# つくるレシピ

# はなっこりーのグラタン



- 材料(4人分)
- ・はなっこりー...200g
  - ・えび(からつき)...300g
  - ・たまねぎ...中1/2
  - ・卵...2個
  - ・サラダ油...大サジ1
  - ・塩...小サジ2/3
  - ・こしょう...少々
  - ・とろけるチーズ...80g
  - ・パン粉...大サジ2
  - ・ホワイトソース
  - ・バター...30g
  - ・小麦粉...30g
  - ・牛乳...2C
  - ・水...1C
  - ・固型スープの素...1個
  - ・ローリエ...1枚
  - ・塩...小サジ1/3
  - ・白こしょう...少々

**つくり方**  
 はなっこりーは塩ゆでし、(固めにゆでる)3cmに切る。  
 えびは頭を取り、ゆでて皮をとる。  
 たまねぎは、縦の薄切りにする。  
 卵はゆでて輪切りにする。  
 ホワイトソースを作る。鍋にホワイトソースの材料(バターと白こしょうを除く)を入れ泡立て器で静かに混ぜ、よく混ぜたら、木じゃくしで混ぜながら煮る。熱くなってきたらバターを加え適度のとろみがつくまで鍋底から混ぜながら静かに煮る。白こしょうをふって味を整え、火を止める。  
 中華鍋にサラダ油を熱してたまねぎを炒め、はなっこりーとえびを入れ、塩・こしょうする。  
 グラタン皿にバターをぬり を分け入れてゆで卵をおき、ホワイトソースをかけてチーズとパン粉をふり、強火の天火(250)の上段に入れ、おいしそうなかげめがつく程度焼く(10~15分)。



# ほうれんそう



## ポイント!

石灰資材を入れる。  
 水はけが悪いところは避け、有機物を多く入れ深く耕す。  
 まく時期に合わせて品種を選ぶ。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき												
夏まき												
秋まき												

... 種まき ... 収穫

## つくり方

- 種まき**  
 種をまく2週間前に、完熟堆肥2kg、苦土石灰100g~150gを入れ、高度化成肥料80gを全体に入れ、深く耕す。幅60cm位のうねを作る。
- 植えつけ**  
 うねにたっぷり水をまいて、1㎡あたり6Mℓの種をうね幅いっぱいまく。厚さ5mm~1cmの土で覆う。  
 まきみぞ  
 ※最初にまきみぞ(まきみぞをくぼませておくこと)をつくっておくのがポイント。
- 管理**  
 本葉が3~4枚になるまでに、1~2回間引きする。最終的には株間が8~10cmになるようにする。冬は防寒のため、ビニールでトンネルをつくるとよい。  
 8~10cmくらい  
 3~4枚になるまでに1~2回まきする。
- 収穫**  
 種をまいてから、夏は約30日、春・秋は40~70日で収穫できる。  
 5月~7月の長日期はとう立ちする前に収穫する。