



青空こね新聞

待ちに待ったこね春野菜の収穫がスタートしました！



KONNE'S Fresh Vegetables
こねのやさい



I harvest at last! Colorful Spinach "Swiss Chard" in KONNE Farm 2015

遂に収穫！カラフルほうれん草 スイスチャード

白・ピンク・赤・オレンジ・黄色といった色とりどりのほうれん草"スイスチャード"が、元気に育ち収穫期を迎えました。生でサラダにしても、サッと茹でてナムルにしても美味しくいただけます。また、熱を通しても色が抜けずに鮮やかなままでいただけます。またスイスチャードはカルシウムや鉄分が豊富で、むくみや貧血予防に効果があり、妊婦の方におススメの栄養価の高い野菜です。

珍しくて美味しい！こねでは華麗な食用花を育てています



Eaten Flower

Konne's Eaten Flower
一般では観賞用としてあり目にする機会が多いと思いますが、こねの畑では食品種の食用花を育てています。盛り付け時には一気に華やかになること間違いなしです。

左からポリジ・ハートシーズ・ナスタチウム



こねNews

The friends of a Farm of KONNE

最近こねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介します。

新たに美幌の畑も開始です！



美幌の畑でも頑張ります

こねでは今後、いつもご協力いただいている美幌の農家さんのご好意で、敷地内のハウスでトマト栽培のほか、およそ300坪の広さの畑をお借りしてかぼちゃを植える予定をしております。日々一緒に育てる喜びを感じております。写真はその準備としてポリポットに土を入れる作業に専念している様子です。



ちずこの Let's Cooking

ここでもう一品

春野菜のサラダめん【材料（4人分）】

- 中華めん……………2玉
- アスパラ……………4本
- ラディッシュ……………4個
- スナップえんどう…4本
- サラダほうれん草…120g
- かにかま……………4本
- 蒸し鶏……………お好みの量
- ごま油……………大さじ2
- 塩・サラダ油……………適量
- 胡麻ドレッシング…適量



※市販の胡麻ドレッシングに豆板醤を入れても Good !

- ①アスパラとスナップえんどうは、塩少々入れた熱湯で茹でて食べやすくカットする。ラディッシュは薄切りにし、かにかまと蒸し鶏はほくほくしておく。ほうれん草は5cmにカットしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、中華めんをほくし入れ表示通りに茹でる。冷水にとってよく洗い水気をしっかりきり、ボウルに入れごま油をまぶしておく。
- ③器にサラダほうれん草をひき、②のめんをのせ、①の具を盛り胡麻ドレッシングをまわしかけて出来上がり。



みんなの畑

こね

TOMUTE'S SMILE PROJECT
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町 166 番 25

TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716

<http://www12.plala.or.jp/tomute>

南大通り ★こねの畑

■飲み食い処
山小屋

至三輪

■水谷整骨院

■猫の病院

