



# 青空こんね新聞

雪解けも進み、今年もいよいよ念願の農作業が始まりました！

## 食用ビートゴルゴ Barbabietola



断面が渦巻き。独特の甘みが魅力、  
サラダやピクルスに最適です。

## カリフローレ Cavolfiore



日本生まれのスティックカリフラワー。  
柔らかく、ほんのり甘い食味です。

## カーボロネロ Cavolo Nero



凸凹とちりめん状の葉をした黒キャベツ。  
加熱すると甘みが出て味わい深くなります。

This year's first challenge! The strange Italian vegetables with abundant individuality

## 今年初挑戦！個性豊かなイタリア野菜

世界でも有数の美食の国イタリア。そんなイタリアで作られているイタリア野菜の多くは曲者ぞろい。良くも悪くも、香りや風味が強く、見た目にもインパクトがあり、力強さを感じさせるものばかりです。そのため、わずかな調味料だけで美味しいいただくことが出来るようです。

4月以降収穫予定の野菜たち アスパラ・スイスチャード・ベビーリーフ・ラディッシュ・レタス・春菊・赤水菜



## こんねNews

The friends of a Farm of KONNE

最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介致します。

## 今年の畑作業、いよいよ開始！



冬期間はハウス内で土作りを行いました。スコップで土を運ぶ人、重たく大きなふるいを持ち細かくする人、その細かくなつた土を袋に入れる人、みんなペアを組み息ぴったりに作業。そして種まき。小さな小さな種も、ピンセットをうまく使いこなし取り組んでいました。



ちずこの

Let's Cooking

ここでもう一品

### 貝豆のチリコンカン【材料(4人分)】

- トマト缶 ..... 1缶
- お好きな豆（大豆・貝豆） ..... 200g
- ひき肉 ..... 150g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- ににく ..... 1かけ
- 固形コンソメ ..... 1個
- チリパウダー ..... 小さじ1/2
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 塩・こしょう ..... 少々



- ①フライパンにオリーブオイル、ににくのみじん切りを入れひき肉を炒める。
  - ②みじん切りした玉ねぎを加え炒める。
  - ③①に豆とトマト缶、コンソメ、チリパウダーを加え煮詰める。
  - ④最後に塩、こしょうで味をととのえる。
- ※トルティーヤで包んで食べるとより一層美味しくいただけます。



みんなの畑

こ ん 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 ★こんねの畑

■ 飲み食い処  
山小屋

至三輪

■ 水谷整骨院

■ 猫の病院

