

6月は大根が豊作でした!!今回の大根は4月に種から植えたものですが、とっても大きく育ちました。毎週毎週大根祭り!!意外に大根簡単かも!?なんて思っちゃいます。いろんな食べ方をしましたね♪料理教室に参加して下さったメンバー様方、ありがとうございました!!大根にはビタミンCやジアスターゼという消化酵素が多く含まれています。食べ物の消化を助けると共に高い整腸効果があるそうですよ。ご飯の食べ過ぎにはぜひ大根おろしをどうぞ。気分がスッキリします。



**ふろふき大根**  
 ふろふき大根が少し甘くてとても美味しかった。手作りした大根もやわらかくてもう一度食べたくなりました。  
 弘太朗



**パリパリ大根と春菊のきつねサラダ**  
 イチョウ切りは失敗しましたが味は最高でした。  
 マル



デイケアの畑には大根のほかにも、小松菜、ブロッコリー、ネギ、春菊、トマト、きゅうり、ゴーヤ、なす、すいかなど美味しそうな野菜たちが勢ぞろいです!!



デイケアの畑で気持ちよく冬眠できました♪



**簡単♪1人分味噌汁レシピ**

- 大根: 2~3cm
- 春菊: 2~3束
- だしの素: 2g
- 味噌: 10g(大さじ1程度)
- ※大さじ1: 15g
- 水: 180cc



1. 大根の皮を剥き、イチョウ切り又は短冊切りにカットする
2. 春菊を葉と茎に分け、食べやすい大きさにカットする
3. 鍋に水、だしの素、大根を入れて煮立てる
4. 春菊の茎の部分を入れアクを取りながら少し煮る
5. 春菊の葉を入れ一煮立ちさせたら火を止める
6. 味噌を溶いて出来上がり!!



**大根と春菊の味噌汁**



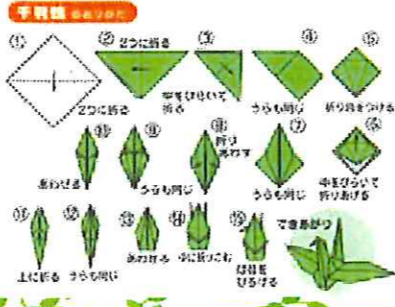
次はじゃがいもレシピの予感...



**千羽鶴の完成**



4月から始めた千羽鶴折りが遂に完成しました!!実際には千羽以上!!すごい!!鶴折りに協力した方の折った1羽も千羽のなかの1羽になっていますよ。自分の折った1羽はどこにいるか探してみてください。



折り始めてから出来ると思っていなかったけどデイケアの皆さんの手伝いもあって完成することができました。  
 ゴックニー

