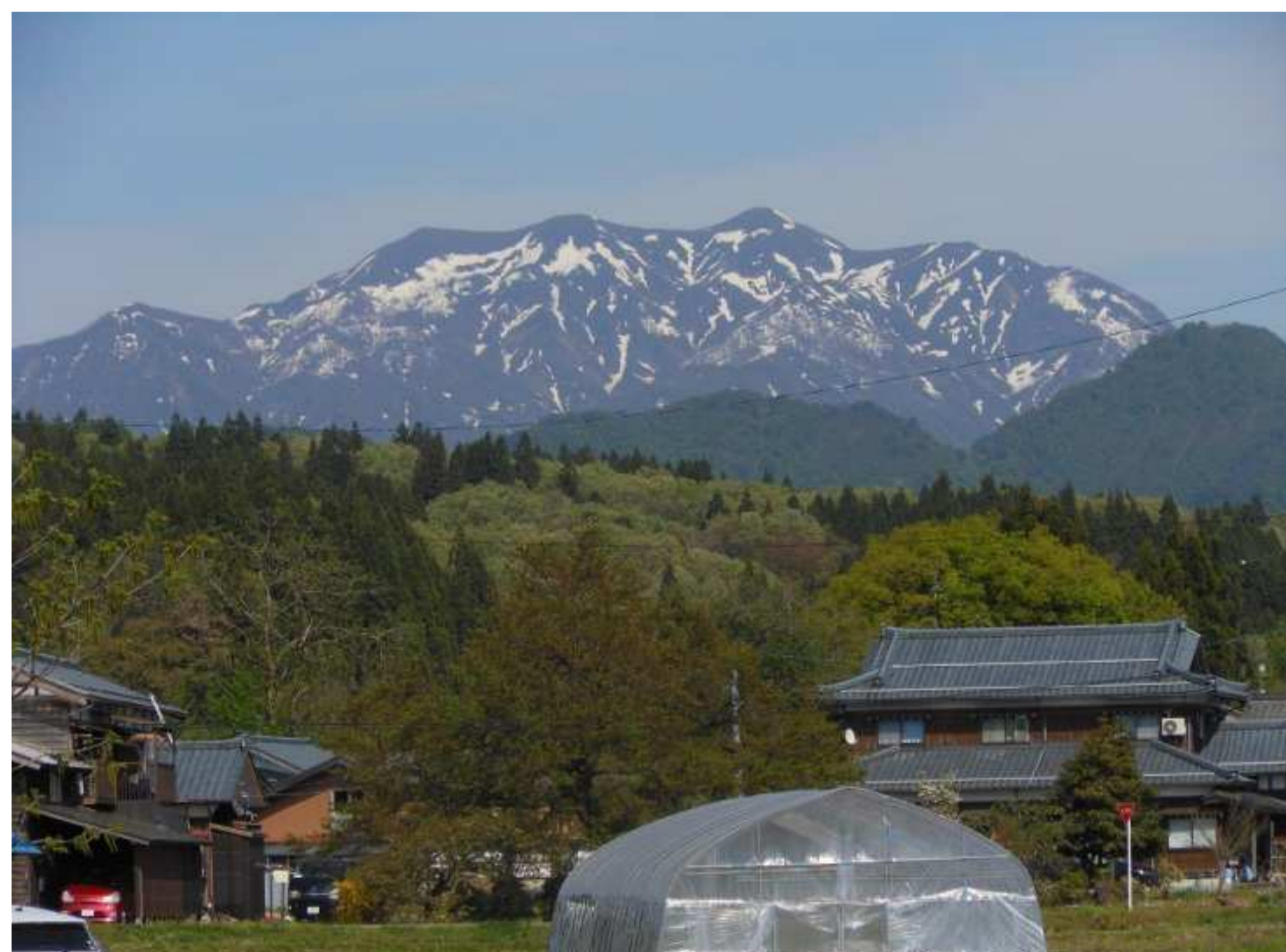


# えちご三四郎 便り

5月、早いものでもう1年の1/3が過ぎました。雪が多いこの地では、ようやく暖かくなり、田植えも徐々に始まったりと、活動が本格化しています！景色も変わりました。高い山にはまだ少し残雪がありますが、里山では木々が緑に色づき始め、たくさんの山菜が採れています。人の動きも景色も毎年当たり前のような光景ですが、これも正常な地球環境があるからこそ、と感謝しています。その裏側で、一瞬にして環境を破壊する原発リスクや環境汚染への高い意識は常に持っていたいです。

## 三条市（旧下田村）の風景



農場脇から見たまだ残雪の残る粟が岳（5/4 撮影）



【いいね！】「有限会社えちご三四郎」Facebookページ  
今後フェイスブックでも、この地域の生の情報、農家レシピ等を  
発信していきますので「いいね！」をお待ちしています♪

「えちご三四郎」で検索してホームページへ  
<http://nouka346.com/>

## ペットフードも安心・安全！？

ある日の新聞記事にこんな見出しがあり、ここまで来ているのかと少し驚きです。少子高齢化、晩婚、非婚化の社会事情からペットを飼う人が増え、飼い主にとってペットは家族の一員という意識が高まっているようです。ペット関連商品の市場が広がり、健康で長い間一緒にいたいというペット愛の深まりから、ペットフードも安心・安全なもの、国産・無添加のペット用おやつなどが売れているそうです。



日本農業新聞より

この記事を読んだ後、一方飼い主の方はどうでしょう？という疑問が・・・現代人は食事やおやつにそこまで気を使っているでしょうか！？もしかすると、近い将来人間よりもペットが長生きする時代が来るのでは？！と一抹の不安を感じました。笑

## 農家の食事 簡単レシピ 【春キャベツのペペロンチーノ風炒め】

### ■材料

- ・キャベツ 1/4個
- ・ツナ缶 1/2缶

- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪 1個
- ・オリーブオイル 大さじ2~3
- ・塩コショウ、しょうゆ 適量

### 【作り方】

①フライパンにオリーブオイルと鷹の爪、にんにくを入れ、にんにくが薄茶になるくらいまで弱火で炒める。

※フライパンを少し手前に傾け、一点に集めて煮る感じで炒めると良い。

②キャベツとツナ缶を入れ、塩コショウ、しょうゆで味付けしキャベツがしんなりするまで炒める。