

# 週刊七花ファーム



## 毎日更新中の七花ファームダイアリーの1週を1枚!!

2024年10号  
自三月八日  
至三月十三日  
啓誓の頃



ブログはこちらのQRコードを読み取ってください。

三月八日から三月十三日までの期間の七花ファームダイアリーをまとめました。CHAT-GPTを用いて250文字程度に要約しています。

### 花言葉は「神を尊ぶ」

山の中で春の訪れを感じる中、ヒサカキの花を見つけた。花言葉は「神を尊ぶ」であり、その艶やかな葉と縁起の良い性質から神への供え物として用いられます。花の形や特徴、下向き理由についても調べ、その意味を理解しました。花が下向きに咲く理由は気になりませんか？クリスマスローズの花はほとんどが下を向いていますが、その背景には大事な花粉を雨や雪から守るための配慮があるようです。また、受粉を助けるミツバチやマルハナバチも下向きの花を好むとされ、効

率よく受粉するために花が下向きに進化したということだそうです。花の姿勢にはそのような生態学的な理由があるのですね。季節の移り変わりを感ぜつつ、花びらのしずくを楽しむ日々です。(ゆ) 公開日：2024年3月7日

### お肉料理だけじゃない、鍋やスープにも相性抜群なクレソンの可能性

春のクレソンは成長が著しく、今日も元気なクレソンが収穫できています。クレソンと言えば、ローストビーフやビフテキなど肉料理の脇役としておなじみです。今日はその栄養価と香りが引き立つ理由について考えます。シニグリンという殺菌作用の高い成分が含まれ、さらにビタミン類も豊富。お肉料理だけでなく、鍋やスープにも相性抜群。特にプリシャぶとの組み合わせが絶品で、ブリとクレソンを一種類ずつ味わう大人の食べ方がおす

すめです。クレソンはお肉だけでなく、料理の幅を広げる重要な一品です。お肉だけじゃないクレソン。今日はこれだけでも覚えてもらいたい！(ひ) 公開日：2024年3月9日

なブーケのように見えました。ふきのとうの旬は3月で、その姿を見ると春の訪れを感じます。北国では雪解けの頃に姿を現し、季節の移り変わりを感ぜさせてくれます。ふきのとうは、ふきのつぼみで、自然な旬は3月ですが、南の地方では一月下旬から採れることもあり。写真を見てみると、過去数年間で同じ場所と同じ時期にふきのとうを見つけています。心に留まった写真を毎日撮って、ブログを毎日書いていると同じように季節はめぐっているように見えて小さな変化はたくさんあるのだなと実感します。自然の声に耳を傾けながら、これからも季節の移り変わりを楽しんでいきたいと思えます。(ゆ) 公開日：2024年3月10日



!!  
こんにちは！最近はずっと晴れた日が続いていて、とってもありがたいですね。クレソンも順調に成長中で、山の上からの景色は最高の特等席です。朝陽も夕陽も眩しく、つい写真を撮ってしまいます。そんな中、ふと足元に小さな春を見つけました。朝陽に照らされたふきのとうが、まるで小さ



クレソンでオムレツ  
こんにちは！今日は良いお天気でしたが、午後には日曇りが見えまし。日曇り雨降るお知らせです。そういえ

ば天気予報でも夕方から雨が降るって言うていたなーと思ってるのと夕方に雨が降りはじめました。自然はいろいろなことを教えてくれます。自然は予測不可能で面白いですね。久しぶりにオムレツを作ってみました。この時期のクレソンは大きな葉っぱが印象的で、クレソン納豆オムレツを作ることになりました。材料はシンプルで、卵とクレソンと納豆だけです。焼き色が良い感じに仕上がって、とろとろの半熟オムレツにクレソンと納豆が美味しく絡み合っていて、幸せな気分になりました。是非試してみてくださいね！(ゆ) 公開日：2024年3月11日

# 週刊七花ファーム



## クローバーの季節

今日は美容室で髪をきれいにしてもらって、気分爽快なユカリです。髪を切って心も軽くなりました。今日のお話は、畑での出来事です。ひろあきさんが「クローバー見つけたよー！」と声をかけてきて、四つ葉のクローバーを見ました。「四つ葉?どこにあったの?」と場所を聞いて行ってみると、四つ葉のクローバー見つけました。クローバーは地下茎なので、四つ葉のクローバーを見つけると周囲にも見つかることがあります。クローバーの葉の枚数にはそれぞれ意味があり、四つ葉は幸運を象徴します。驚いたことに、ひろあきさんが見つけたのはなんと六つ葉のクローバーでした!六つ葉のクローバ



ーには名譽の意味があり、スペシャルな幸運を感じました。これからも幸運が続くことを願って、見つけたクローバーを押し花にして、しおりにする予定です。幸運があなたにも訪れますように! (ゆ) 公開日: 2024年3月12日

## クレソンで卵焼き

今朝は雲に隠れた太陽がちらりと顔を出し、美しい朝陽を楽しむことができました。日の出はいつ見てもありがたい瞬間ですね。そんな素敵な朝の光景を眺めながら、心が豊かになりました。さて、今日はクレソンで卵焼きを作るお話です。クレソンを使った料理は私のお気に入り、前回はお気に入り、前はクレソン納豆オムレツを作りました。今回

はクレソンと卵だけでシンプルに卵焼きを作りました。クレソンの爽やかな香りと卵の組み合わせは最高です。私の使っている卵焼きフライパンは幅が狭いので、卵焼きは少し短めになります。でもふんわりと厚焼きに仕上げました。お醤油とみりん、そして少しの砂糖で味付けし、厚焼きクレソン卵焼きを作りました。フワフワの食感と、火が通ったクレソンの柔らかな

## ご購入はこちらから



私たちのクレソンは、現在食ベテックにて販売しております。アクセスは上記QRコードを読み取ってください。または「七花ファーム」でご検索いただいてもアクセスできます。

## お問い合わせ

どんな些細な事でも結構です。どうぞお気軽にお問い合わせください。私たちは様々な要望・ご依頼に出来る限りお応えいたします。

✉:hiroaki-k@nanaka-farm.com  
☎:090-9796-0340  
Line 公式 ID : @066ckozk

### お電話でのお問い合わせの方

作業中は電話に出れない場合もございます。その際は折り返しのお電話をさせていただきますのでご了承ください。

### 編集後記

確定申告提出しました。会計作業を後回しにしていたので、今年も年明けか

公開日: 2024年3月

味わいが絶妙で、あっという間に完食してしまいました。ひろあきさんからもまた作ってのリクエストがあり、大好評でした。クレソンと卵の組み合わせはともおすすめですよ。あなたもぜひ試してみてくださいね。(ゆ)



らアワアワとおろたえて帳簿を人力する始末。きちんと入力するといろいろ助かることも多いから今年こそは月ごとにつちり入力をしていかなく