

光の水自然農園

安心安全
味は最高!
お野菜定期便
だより2/10

正真正銘、本物の味!赤ちゃんも安心して食べられる!安全なお野菜を食卓へ。

今回お届けするお野菜

安心安全、味は最高。
無農薬、無肥料、10町歩で作る自然栽培野菜は日本一です!

- コース名
- S・M・L ジャがいも(男爵) ~コロッケ・ポテトサラダなどつぶして使う料理向き。
 - S・M・L さつまいも ~煮物・おやつ・ポタージュなどに。
 - S・M・L 雪中人参 ~サラダ・和え物・炒め物・きんぴら・スープ・ジュースなどに。
 - S・M・L 雪中大根 ~おろし・和え物・汁の実・煮物などに。
 - S・M・L ほうれん草 ~炒め物・和え物・おひたし・汁の実などに。
 - S・M・L 寒締め小松菜 ~和え物・汁の実・おひたし・炒め物などに。
 - S・M・L 玉ねぎ ~炒め物・スープ・カレー・サラダなどに。
 - M・L 長ねぎ ~焼きねぎ・炒め物・薬味などに。
 - M・L 雪中キャベツ ~和え物・炒め物・サラダなどに。
 - M・L 雪中白菜 ~煮物・炒め物・和え物・おひたし・漬物などに。
 - L 大豆 ~水で戻して、煮物やスープなどに。
 - L 雪中赤かぶ ~煮物・ポトフ・蒸し野菜など、火を通す調理がおすすめです。
 - L ごぼう ~煮物・汁の実・きんぴら・たたきごぼうなどに。
- ☆おまけ 自家製たくあん漬け ~水輪自家製のたくあん漬けです!
すぎな茶(おまけ) ~無農薬すぎな茶、ぜひご賞味ください。
お風呂などに入れてすぎな風呂もおすすめです。



ぼくらの畑はうちの学校 ~伝統をつなぐたくあん漬け~



今年は2種類の大根を漬けましたが、今回はおまけとして緑色の銀網青大根をお届けさせていただきます!
私たちが作るたくあんは、ぬかを炒るところから、何時間もかけて炒るぬかはとても香りがよく仕上がります。ぬかと共になすの葉、唐辛子、柿の皮など複数の材料と大根をたりに付け込んでいきます。手間暇かけてじっくりと漬けたたくあんはやはり格別のおいしさがあります。
市販で売られているたくあんは着色料や保存料、アミノ酸などが添加されており、多くの人がその味に慣れてしまっているのです。今や出回ることの少ない本物のたくあん漬け。水輪では野菜を作るところから始まり、加工するところまでの食文化を大切にしています。ぜひご賞味ください!(たくあん漬けご注文のご希望がございましたら、ご連絡ください。)



本物の味 うまい! をあなたへお届けします!

毎年大好評! 売り切れ次第、終了です。お申込受付中!!

人参ギフト 順次発送中です!

安心安全の人参をお届けします!
無農薬、無化学肥料の自然農法の人参は素材本来の濃厚な甘みがギュッと詰まっています。
煮物や焼き野菜はもちろん、人参ジュースでも最高です。絶品の人参をぜひ食卓へ!



3kg / 1,950円 5kg / 3,250円
10kg / 6,000円

※送料別途。※お野菜定期便にも同梱可能です。
※ご注文は、「水輪ナチュラルファームネットショップ(<http://shop.suirin-naturalfarm.com/>)」または Email farm@suirin-naturalfarm.com TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 まで。

今週のレシピ

小松菜と車麩の煮物



「粗食のすすめ」より引用

- 【材料】
小松菜 150g 車麩 4個 ごま油適量 煮汁(だし1と1/2カップ しょうゆ、酒各大さじ2) しょうが汁1かけ分 片栗粉少々
- 【作り方】
①小松菜は5~6センチ長さのざく切りにし、車麩は水につけて戻しておきます。
②車麩の水気をしっかりと絞り、高温に熱したごま油でからりと揚げて油をきります。
③鍋に煮汁の調味料を合わせて火にかける。煮立ったら車麩を加え、中火で7~8分煮て味を合ませます。
④小松菜を加えてひと煮し、しょうが汁を加え、水溶き片栗粉少々を回し入れてとろみをつけます。

お知らせ

1. 新鮮を保つため、土つきでお届けします。
2. お野菜の品質につきましては慎重に選別しておりますが、万が一不具合がありましたら、処理をせずにご一報をお願いいたします。
3. お届け日のご変更、お休みのご連絡は、お野菜到着日の5日前までをお願いいたします。
4. ジャがいもの芽は取ってお召し上がりください。また、気候の影響によりジャがいもの表面に凹凸がみられますが、皮を厚めにむけば問題なくお召し上がりいただけます。ジャがいもは、増量してお届けさせていただきます。
5. かぶの表面が黒ずんでいるものもありますが、皮をむけば問題なくお召し上がりいただけます。
6. キャベツにはまれに内葉の変色が見られます。気をつけてはおりますが、万が一変色がありましたら、処理をせずにご一報いただきますようお願いいたします。また、寒さの影響で葉が半透明になっているものにつきましては、問題なくお召し上がりいただけます。



水輪ナチュラルファーム 光の水自然農園
TEL: 026-239-2630 FAX: 026-239-2736
Email: farm@suirin-naturalfarm.com
URL: <http://suirin-naturalfarm.com/>