水輪ナチュラルファーム

# 光の水自然農園

安心安全
味は最高！

## お野菜定期便だより4／23

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 | じゃがいも（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 | 玉ねぎ ～炒め物・スープ・カレー・サラダなどに。 |
| 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 | 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 | 菜花 ～おひたし・炒め物・和え物などに。 |
| S・M・L | 寒締めみぶな ～京野菜の１つです。おひたし・炒め物・和え物などに。 |
| S・M・L | わさび菜 ～和え物、サラダ、炒め物などに。 |
| M・L | ごぼう ～煮物・汁の実・きんぴら・たたきごぼうなどに。 |
| M・L | 大根葉 ～ゴマと相性がぴったり。炒め物・即席漬けなどに。 |
| M・L | 長ネギ ～焼きネギ・炒め物・薬味などに。 |
| L | ほうれん草 ～炒め物・和え物・おひたし・汁の実などに。 |
| L | 赤じゃがいも ～皮も中もピンク色。煮物やポテトサラダに。 |
| L | チンゲン菜 ～炒め物・煮物・汁の実などに。 |

## 今週のレシピ

### 菜の花の塩漬け

『粗食のすすめ』
より引用

【材料】
菜の花 １わ（250g）塩 大さじ１強 酒 大さじ２ 赤唐辛子１～２本

【作り方】
①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を入れ、菜の花を色よく硬めにゆでて水に取り、冷めたら水けをぎゅっと絞ってボウルに入れます。②酒と塩大さじ１を混ぜます。③②の酒塩を菜の花全体にぱっぱとふりかけて赤唐辛子をのせ、皿に５～６枚程度の重石をのせて半日以上おきます。④食べやすく切って盛ります。

## ぼくらの畑はいのちの学校

### お野菜コラム ～手作り～

私たちの生活になくてはならない衣食住を支える様々なものは、自分で作らなくても手に入れることができます。便利になった反面、それらのものは誰が、どこで、どのように作られているのかが見えなくなってきています。

いのちの森では自分たちで種から野菜を生産しているので、安心して野菜を食べることができ、野菜作りの大変さや喜びも学んでいます。心の勉強を行っている私たちは、日々の生活に感謝し、小さな気づきや喜びを大切に実習を行っています。

## いのちの森菓子工房

自然栽培で育てたお野菜などを使った
無添加手作り加工品をご紹介！

新発売！無農薬小麦粉 100%使用！ 奇跡の小麦粉 **水輪うどん**

新発売！水輪ナチュラルファーム光の水自然農園で育てた自然栽培小麦を使った、水輪オリジナルのうどんです。お塩は、石垣島の成分無調整・無添加の「石垣の塩」を使っています。他の業者さんからも「水輪うどんは奇跡の小麦粉からできた、素晴らしい、美味しいうどんですね！」と評判を頂いています。うどんだけでなく、パスタ風のアレンジもおすすめです！

お野菜定期便ファーム会員様限定特別価格！「水輪うどん 250g（約２人分）」450円にて販売させていただきます。FAX注文票よりご注文ください！

✿加工品は、お野菜定期便に同梱してお届けすることも可能です。
✿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 TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 まで。

## ✿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日前までにお願いいたします。
4. じゃがいもの芽は取ってお召し上がりください。また、気候の影響によりじゃ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。じゃがいもは、増量してお届けさせていただきます。
5. 雪下貯蔵野菜（大根・カブなど）は、表面が荒れているため、一部カットさせて頂いておりますが、味に問題はございません。


㈱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/