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 2/9

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。
農薬・化学肥料を使わず、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　人参…ビタミンＡが豊富。寒さにあたった人参は甘みが増しています。
ナムル・きんぴら・カレーなどに入れて色合い鮮やかに！（L 増量）

S・M・L　玉ねぎ…いろいろなお料理のベースになります。
炒め物・スープ・カレー・サラダなどにどうぞ。（L 増量）

S・M・L　じゃがいも（男爵）…なめらかでホクホクした食感をお楽しみ下さい。
じゃがバター・コロッケ・ポテトサラダ・フライなどに。

S・M・L　かぶ…霜にあたって甘みが増しています。スライスして炒め物にどうぞ。

S・M・L　かぼちゃ…ほくほくしっとりした味わい。煮物やかぼちゃサラダに！

S・M・L　しろ菜…日本で育てられてきた固定種の葉物野菜です。葉っぱは肉厚で、
霜で甘みが増しています。炒めもの・煮物など何にしても美味しいです。

S・M・L　山東菜…白菜の仲間です。クセがなくサラダにピッタリ。
豚肉の重ね煮・八宝菜などにもお使い頂けます。

S・M・L　大根…冬に収穫する大根は風味豊かで柔らかくとてもおいしいです。
サラダ・煮物・炒め物などどんな料理にも活躍します。

M・L　のらぼう菜…日本で古くから栽培されているお野菜です。炒め物にどうぞ。

M・L　赤大根…みずみずしくほんのりとした甘みがあります。
サラダやあえ物にいろどりをプラス！　煮物や浅漬けにもどうぞ。

M・L　ネギ…やわらかく香り高いです。風邪予防にも効果があります。
お鍋に入れても、照り焼きにしてもおいしいです。

M・L　壬生菜…葉先は丸く、水菜に似たお野菜です。クセがなく、水々しいため
サラダにおすすめです。

L　大豆…コクがあり、豆本来の旨味があります。１～２回煮こぼした後、
圧力鍋で約 10 分煮て柔らかくなります。
豆サラダ、煮豆、大豆カレーなど、様々なお料理で活躍します。

L　きゅうりの味噌漬け…夏に収穫したきゅうりを自家製味噌で漬けました。
プレゼント　刻んでお好み焼きなどに入れると歯ごたえよく美味しいです。

アサリと大豆のミネストローネ

○材料：あさり 200g・ベーコン 2 枚・玉ねぎ 1/4 個・にんじん 1/4 本・セロリ 1/4 本・じゃがいも 50g・大豆・にんにく 1 片・トマトジュース 180cc・固形コンソメ 1 個・塩・こしょう・サラダ油 大さじ 1 杯
○下ごしらえ：①あさりは、砂抜きをして鍋に入れ、水（200cc）を加えて煮ます。あさりは殻から身を出し、煮汁（220cc 程）を取っておきます。
②野菜は 1cm の角切りにします。ベーコンは 1cm 幅に切ります。
○作り方：
1. 鍋にサラダ油を引いて熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、玉ねぎを炒めます。半透明になってきたら、ベーコン、にんじん、セロリ、じゃがいもを加えてさらに炒めます。
2. 大豆の水煮、あさりの煮汁、トマトジュースを加えてフタをして弱火で 20 分ほど煮込みます。
3. あさりの身を入れて、コンソメ、塩、こしょうで味を整えます。器に盛りつけて、粉チーズとパセリを散らしたら完成です。

ぼくらの畑はいのちの学校

真っ青な空に白樺の白い幹が映えています。枝の先に積もった雪が、穏やかな風を受けほろほろと舞い落ちる様は、まるで花吹雪のようです。
葉を落とした木々の枝にまんまるの鳥の巣のようなものが見えます。いったい何でしょうか？

Blog ～ヤドリギ～

ヤドリギです。いのちの森の木々にはたくさんのヤドリギが生息しています。ヤドリギは、幹の上で寄生した母体となる木を枯らすことなく共存共栄して生きています。
近くで見ると、独特な枝つきをしていて、幹は黄土色をしています。なにかパワーを持っていそうな神秘的な植物です。ヨーロッパではホーリープレイスの象徴ともされています。

ヤドリギは、多くの生き物たちが雪の下で眠るこの冬の時期に、赤や黄色の鮮やかな実をつけます。その実は、鳥たちのいのちを繋ぐ食料となり、食べた鳥たちはヤドリギの種を運びます。巧妙に作られた自然界の摂理の中で、生き物たちは確かにいのちを繋いでいます。

お野菜コラム「収穫が大変な野菜 Best 3」

いつも見慣れている野菜も、皆様にお届けするまでには実はこんな苦労が…　実際にお野菜を育ててみてわかる、大変さと有り難さ。そんな野菜の知られざる一面を紹介します。先々週から「収穫が大変・難しい野菜　Best 3」を紹介しています。今週は、映えある第 1 位の発表です！

第 1 位　ごぼう

実は、一般的な農薬や化学肥料をたくさん使用する慣行農法では、塩ビパイプの中で育てたり、トタンを斜めに埋めてそれに沿うように育てたりしています。そのような方法を使うことで、形がきれいで収穫のしやすいごぼうを作ることができます。

しかし、私達が行っている自然栽培ではそのような方法ではごぼうは大きく成長しません。
自然のままに育ったごぼうは地中深くまで根を張ります。そのため、収穫はとても大変です。
ごぼうの根にそって深く溝を掘り、硬い土をほぐしながら慎重に収穫します。少しでも気を抜くと、スコップでごぼうに傷をつけたり、折ったりしてしまいます。慎重さと正確さを必要とし、第一位にふさわしいダントツの難度です。
３週連続で紹介した「収穫が大変・難しい野菜 Best3」。予想が当たった野菜はありましたか？次週はランキングには入らなかった番外編をお届けします。お楽しみに！バックナンバーは水輪ナチュラルファーム　光の水自然農園 HP よりご覧頂けます。