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7/13

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　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。
S・M・L　人参…ビタミンAが豊富。香りもよく、生食でもおすすめです！
ナムル・きんぴら・カレーなどに入れて色合い鮮やかに！
S・M・L　じゃがいも（ノーザンルビー）…皮も中身もピンク色のじゃがいもです。
煮物やポテトサラダ、ポテトフライなどに。お料理の彩りになります。
S・M・L　大根…みずみずしいのでサラダにもおすすめ！煮ると甘みが際立ちます！
皮ごとおろすと、ピリッと爽やかな辛味の大根おろしに！
S・M・L　レタス…自然栽培のレタスは貴重です！整腸作用があると言われています。
新鮮シャキシャキのレタスをサラダにどうぞ！
S・M・L　ミニトマト…今年の初物をお届けします！ジューシーでフルーツみたいに
甘い！まずはそのまま味わってみて下さい！
S・M・L　小松菜…カルシウム、マグネシウムが豊富！風味がよく、新鮮なので生食も
おすすめです。お浸し、炒め物などにもどうぞ。
S・M・L　ズッキーニ…初物です！みずみずしくさっぱりとした味わい！煮物に入れて
フワトロに！サラダ・ピクルス・炒め物にもどうぞ。
M・L　チンゲン菜…シャキッとして歯ごたえ抜群！さっと油と炒めるで香ばしく
食べごたえもあります。中華風のお料理と相性バツグンです！
M・L　水菜…みずみずしく、サラダ・和え物がおすすめ。
くせのない味わいとシャキシャキ食感をお楽しみ下さい。
M・L　こかぶ…みずみずしくさっぱりとした味わい。スライスしてサラダや、
とろとろ食感の煮物にも！シンプルなポタージュにもピッタリ！
M・L　野沢菜…信州の名物の葉物野菜です。根本のカブに赤みがあるのが特徴です。
浅漬や炒め物・チャーハン・おやきなどにもどうぞ。
L　ナス…初物です！食べごたえ抜群！焼いて、煮てジューシー・トロトロに！
漬物・あえ物もおいしいです。
L　ミニにんにく…自然栽培の貴重な春のとれたてのにんにくです。小ぶりです
がしっかりとした風味！炒めものやナムルなどにどうぞ。
L　きゅうり…パリッとした歯ごたえと爽やかな風味！サラダや浅漬にどうぞ！
水輪の自家製味噌につけて食べると美味しいです！

ミニトマトと豆腐のサラダ

材料　（1人前）：ミニトマト3個、絹ごし豆腐50g、玉ねぎ1/4個、大葉2枚、たれ（しょうゆ大さじ1、塩少々、リンゴ酢大さじ1、ごま油大さじ1）
作り方：
①ミニトマトは4等分のくし切り、豆腐は1cm角に切ります。玉ねぎはみじん切りにします。大葉は千切りにします。
②たれをよくまぜあわせ、玉ねぎを加えます
③食べる直前にミニトマトと豆腐をたれで和え、大葉を飾って完成です。
（https://oceans-nadia.com/user/11325/recipe/）

ぼくらの畑はいのちの学校

畑日記 ～大麦の収穫～

飯綱の畑にある大麦畑。晴れ渡る空の光を反射して、黄金色の海となり、そよ風に吹かれていました。豊かに実った大麦はこうべをたれ、収穫の時を待っていました。

すこし暖かくなり始めた春、空に向かってまっすぐに穂を伸ばし、大麦の実をつけました。まるで、この時を待っていたかのように、次の子孫を残すために持てる力を絞っているかのようでした。
収穫した大麦は、大麦味噌を作るためにも使われます。大麦を麹にして作ったお味噌は、まろやかで豊かな甘い香りがします。お味噌汁も大麦味噌で作ると、いつもと違った味わいになります。

自然界の生き物たちは、人間の知識を遥かに超えた、目に見えない繋がりの中で生きています。私達はそんな大自然の恵みを頂いています。

広大な土地に実った大麦を収穫するときは、バインダーと呼ばれる刈取機を使って収穫します。刈り取りの終わった畑に残った束ねられた大麦を集め、落ち穂を拾いました。
昨年の秋に種を蒔いた大麦は、ゆっくりと成長します。秋の時期は地面にしっかりと根を張り、一見成長は止まっているように見えます。春に向けてじっとエネルギーを蓄えているかのようでした。
雪の解けた春には麦踏みをしました。麦は踏むことで丈夫に成長します。

古くから、こんな言い伝えがあります。
「大麦が穂を伸ばしたら、遅霜は来ない。」
春になって暖かくなり始めた時期に、突然急激に冷え込み霜がおりてしまうことを「遅霜」と言います。
遅霜が来るか来ないかの見極めは、実はお野菜を育てるときにとても重要になります。
ビニールハウスの中で育てた苗を畑に植え付けた後、遅霜にあたって凍結してしまうと育てた苗が枯れてしまうからです。
今年も大麦が穂を伸ばすまで待ってから、お野菜の苗を畑に植え付けました。
畑に植え付けた苗は遅霜に当たることなく順調に育ち、もうすぐ実を付けます。

大麦味噌は、ネットショップ
メール・お電話・FAXより
ご注文を受け付けております！

㈱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