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9/16

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	オクラ…ネバネバのオクラは栄養価が高く、夏バテ予防にも！納豆やサラダにトッピング！やたら漬けもおすすめです！
S・M・L	新じゃが（男爵）…つい先日掘った今年の新じゃがです！ホクホクした食感！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	ミニトマト…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！ポトフや焼き野菜もおすすめです！
S・M・L	きゅうり…みずみずしくハリのあり、歯ごたえ抜群！浅漬け・サラダ等に！水輪の自家製味噌をつけて食べると美味しいです！
S・M・L	ピーマン…自然な甘みがありお子様にも安心。抗酸化作用を持つビタミンCを含みます！ｉ香ばしい炒めものがおすすめです。
S・M・L	ナス…この時期の秋茄子は絶品のおいしさ！食べごたえ抜群です！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。
S・M・L	ぶなしめじ（栗の木農園）…出来る限り自然に近い製法で栽培されています。軸が太く食べごたえがあります。炒め物やお吸い物などにどうぞ！
S・M・L	ゴーヤ…ほどよい苦みがアクセント！チャンプルー、ナムルなどにどうぞ！歯ざわりの良いぬか漬けもおすすめです！
M・L	万願寺ししとう…とうがらしの仲間ではありますが辛味はなく皮も厚めでしっかりしており、甘みもあります。揚げびたし・甘辛煮などに！
M・L	丸ナス…信州の名物お野菜です！煮崩れしにくく、食べごたえがあります！甘辛煮にしてお焼きの具や、なすカツにどうぞ！
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。
M・L	人参…ビタミンAが豊富。自然な甘みと香りが特徴です！ナムル・きんぴら・カレーなどに入れて色合い鮮やかに！
L	トマト…ジューシーで爽やかな果汁と口の中で溶ける柔らかな果肉！そのままはもちろん、サラダ、カプレーゼもおすすめです！
L	平ざやインゲン…水輪で代々育てている、生命力のあふれる野菜です。サラダ・和え物・煮物・バターソテーなどに。
L	ズッキーニ…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。

簡単！プラス一品！キュウリの胡麻和え

●材料：
きゅうり1本・塩ひとつまみ～ふたつまみ　Aすりごま大さじ2・A醤油 さじ1/2弱・A砂糖 大さじ1/2弱
●作り方：
1 きゅうりは両端を1cmほど切り落とし、薄い輪切りにし、塩を万遍なく振って15分ほど置き、水気をよく絞る。

2【A】をボウルに混ぜ合わせ、【1】を加えてよく和える。
https://cookpad.com/recipe/5063748　より引用

人間は野菜をどんどんと改良して遺伝子組み換えをしたり、花や色々なお野菜たち、動物たちを品種改良と称して人工的に組み換えたり、ゲノム編集をしてガン化をさせてしまうような危険性をはらんだ、そんな科学技術も先行してきています。
あくなき人類の科学技術はどこまで進んでいくのでしょうか。
色々な大義名分の為にいま世界全体はおかしい方向性（地球や人類が滅亡していくような）に来ています。
どんどんと自然の土に化学肥料を入れたり、食べ物に保存料や着色料、人工甘味料を入れたり、そしていつの間にか体は蝕まれています。
今、人類は調和のとれた世界をどうやって作り出していくのか。
それはすべて人間の心（意識）にかかっています。
何をどう思うのか、何をどう感じるのか。
人と人との間に起こる摩擦にしても、仲良くなるためには調和するためにはどういう事が必要なのだろうか。

2,500年前4月8日に生まれたとされるお釈迦様は、「自分の為のもっともっと欲しいじゃなく少欲知足で生きなさい。無欲知足では生きられないから、小欲知足で生きるんですよ。」と、仏典にあるそうです。
私たちの日々の在り方を小欲知足で生き、日常の生活を見直せば、海の汚染も、プラスチックの山も、緑の森が砂漠になる事は避けられるかもしれない。
結局は一人ひとり私たちがどう生きるか、今日一日どう生きたいのか、何を考えたのか、どう行動したのか、心では何を思っていたか…
太陽はいつも地球に光を降り注いでいてくれる

ぼくらの畑はいのちの学校

畑日記
～太陽～

お野菜を育てるのには太陽の光が大事です。
お野菜は雑草より弱いので、どんどんと遅しく成長する雑草に太陽の光をさえぎられてしまいます。
よくよく考えてみれば、地球上にある雑草と呼ばれている草たちも、人、動物、植物同士でもとても大切な互いに補って生き合っている役割を持っています。
人、動物にも食べられる雑草は多く存在し、お薬にもなっています。
地上に存在している自然のものはいのちを互いに補い合い、助けあって存在しています。
漢方やホメオパシーもその一つです。

今、人類は調和のとれた世界をどうやって作り出していくのか。
それはすべて人間の心（意識）にかかっています。
何をどう思うのか、何をどう感じるのか。
人と人との間に起こる摩擦にしても、仲良くなるためには調和するためにはどういう事が必要なのだろうか。