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10/2

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	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	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	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！
S・M・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。
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	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	大根葉…間引き大根の軟らかい葉っぱです。実は栄養価がとても高い！刻んでふりかけに。お味噌汁にどうぞ。
S・M・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。
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！
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！
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。
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。お浸し、炒め物などにどうぞ。
L	ネギ…やわらかく、豊かな香りが特徴です！薬味としても、お鍋に入れても、照り焼きにしてもおいしいです。
L	ラディッシュ…ちょっぴり辛味のあるパリッとみずみずしい食感！スライスして、サラダの彩りに彩りをプラス！
L	雪白体菜…茎が白く、小松菜に似た見た目のお野菜です。和え物やおひたしにどうぞ！

じゃがいものアリオリソース

●材料　1，ジャガイモ5個くらい　2，パセリ適量　3，ニンニク半欠け～一かけ　4，オリーブオイルたっぷり　5，塩

●作り方

1，ジャガイモは皮をむいておく。2，パセリは刻んでおく。
3，ニンニクをすりおろしボールに入れ、多めの塩とオリーブオイルをボールに入れて混ぜておく。
4，ジャガイモが出るくらいの水を入れ火にかける。柔らかくなり水分がなくなったら火を止める。（クリーミーにしたい場合は水分を少し残し水分がなくなるまで混ぜます。）
5，オイルの入ったボールにジャガイモを入れよく混ぜる。パセリを入れ混ぜ味を調える。

ぼくらの畑はいのちの学校

畑日記
～夏の終わり、秋に向けて～

長かった夏が終わりを告げようとしています。お野菜定期便でお届けをしているお野菜のラインナップも少しずつ秋野菜に入れ替わり始めます。

畑の中では、役目を終えた夏野菜たちを片付けることと同時に秋野菜の種を撒き、育てた苗を植え付けています。

風味豊かな小松菜！

みずみずしい大根！

秋は、葉物野菜と根菜の季節です！

秋は、葉っぱを食べる虫が少なくなるため、葉物野菜はすくすく育ちます。

また、飯綱高原の秋は、朝晩の冷え込みが厳しくなるため、野菜たちは凍りつかないように体内のデンプンを糖に分解することで、甘みと旨味のある野菜に生まれ変わります。

飯綱高原の豊かな自然環境が育む、自然栽培のお野菜をぜひ味わってお楽しみ下さい！

今年も、様々な種類の葉物野菜を育てています！初めて目にするお野菜があるかもしれません！お楽しみに！

畑日記
～小麦の赤ちゃん～

役目を終えた野菜たちを片付けて、丁寧に耕した畑の一角に小麦の種を撒きました。

しばらくすると小さな小さな芽が土の中から顔を出し、やがて若緑色の葉っぱを伸ばしました。

この時期に撒いた小麦は、秋から冬にかけてゆっくりと成長し、雪の下で寒い冬を越します。そして、雪解けとともに春の大空に穂を伸ばし、ぷっくりと実った小麦たちは、初夏の風にそよぐ金色の海となります。

こんなにも小さないのちが厳しい冬に向けて懸命に生きていました。

小麦の赤ちゃん

水輪ナチュラルファーム
㈱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