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10/23

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。
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　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　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。

S・M・L　高菜…漬物で有名な高菜は、豊かな風味とほのかな辛味が特徴です。炒めものや刻んでチャーハンにもおすすめです！

S・M・L　山東菜…白菜の仲間で、クセが少なくシャキシャキした食感！サラダはもちろん、八宝菜や和え物にもどうぞ。

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　ルッコラ…ピリッとした辛みとさわやかな風味が特徴の香草です。サラダ・パスタ・マリネ・ピザのアクセントに！

M・L　大根…秋に収穫する大根は風味豊かで自然な甘みがあり、軟らかくとてもおいしいです。生で食べるのはもちろん、煮物・炒めものにも！

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　春菊…お鍋には欠かせない春菊！春菊本来の香りをお楽しみ下さい。ナムル・胡麻和え・卵とじ・パスタなどにもどうぞ！

L　こかぶ…秋のこかぶは、自然な甘みがあり、みずみずしい！スライスしてサラダや、とろとろ食感の煮物にもどうぞ！

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！焼き野菜・サラダ・ピクルス・炒め物にもどうぞ。

## 信州名物 野沢菜のお焼き

●材料（4人分）
小麦粉（強力粉・薄力粉半々）両方で300g・塩少々・熱湯200cc・細かく刻んだ野沢菜100g　・焼くための油大さじ3・他に片栗粉、ごま油少々

●作り方
1 強力粉・薄力粉に、塩少々を入れ、よく混ぜ合わせたら熱湯を少しづつ加え混ぜ、30分程休ませます。
2 刻んだ野沢菜は、ごま油で炒めておく。このままでも、味は好みで、ごまなどいれても風味がでて美味しい。
3 片栗粉を器に入れ手につけながら生地を丸くして、真ん中をくぼませて野沢菜をいれて閉じる。フライパンで中火できつね色になるまで焼けたら出来上がり。引用：https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1530001344/

## ぼくらの畑はいのちの学校

### 畑日記 ～実りの秋　稲刈り～

実りの秋！
今年も「軍足田んぼ」で稲刈りが始まりました！
水輪での米作りは今年で12年目を迎えます。

そしてすぐ隣に流れる山の湧き水で出来た小川の水を水田に流し込み、水を張りました。湧き水を張った、軍足田んぼは水面が風に揺れキラキラと光輝いていました。

それでもこの10年間は一筋縄では行きませんでした。気象条件が悪い年や、稲が雑草に負けてしまう年もありました。毎年毎年試行錯誤を繰り返し、ようやく安定して収穫ができるようになり、軍足田んぼは今では合計で8反になりました。

今年は、稲の苗作りに使う土を見直し、稲が本来持つ力を引き出せるよう工夫しました。そして、田植えをしてからは、雑草に負けないよう数回にわたって、丁寧に除草をしました。

公益財団法人 いのちの森文化財団の理事を務めて頂いております、小林計正様が所有されていた田んぼが休耕田になっていたのを、水輪の田んぼとして購入し使わせて頂くことになったのが、「軍足田んぼ」の始まりです。

はじめは草地となってしまった水田を除草することから始まりました。もちろん除草剤等は使いません。4反の土地に生え放題となったすすきの根は巨大で、男5人でも引っ張り上げるのに一苦労です。そんな根っこを30個ほど、みんなで力を合わせて片付けたのは良い思い出です。地面を平らにして、畦（あぜ）も自分たちで作りました。

収穫を迎えた稲はたわわに実り、頭をたれていました。刈り取って束ねた稲は、乾燥させるために丸太にかけてしばらく乾燥させます。これを稲架（はざ）掛けと言います。

毎日のお食事で頂いているお米も、たくさんの苦労があって食べることが出来ています。当たり前のことは何一つない。自然と感謝の思いがわいてきました。