

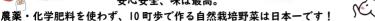
安心安全 味は最高!

お野菜定期便 だより10/30

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。





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 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 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。

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。

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!

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!

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。

 $M \cdot L$ 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!

M • I 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、サラダに彩りをプラス! 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!

 $M \cdot L$ 雪白体菜…茎が白く、小松菜に似た見た目の葉物野菜です。

クセのない味わいは、和え物やおひたしがおすすめです!

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。

わさび菜…わさびのようなさわやかな香りとピリッとした辛味があり、

歯ざわりも抜群!サラダのアクセントにどうぞ

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!

ピーマンの カレー風炒め

M • I

●材料:ピーマン 8~ 10個 サラダ油 小さじ2(10ml) ■合わせ調味 料 しょうゆ大さじ | (| 5ml)・ケチャップ 大さじ | ・カレー粉小さじ 2

1. 合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせておきます。

2. ピーマンはよく洗い、縦半分に切り、種ごと縦に 7mm 程度の幅(人差 し指の半分の幅目安) に切ります。

3. フライパンにピーマンとサラダ油を入れ、よく混ぜ合わせます。

4. ふたをして、弱めの中火にかけます。蒸気が充分に出るまで、6~7分 ほど加熱します。

5 合わせ調味料を加え、よく混ぜ合わせながら、I 分ほど炒め完成です。 参考:https://mayukitchen.com/green-pepper-curry/





ファームメンバーが日々の畑実習で学んでいるこ とを書いてくれました。ご紹介します!



私がファームで学んでいると感じていることは、 常にどんな変化があるのかに気づくことだと思い ます。

はじめは、右も左もわからず、ただ時間だけが 過ぎていきましたが、年数が経つにつれ、次第 に次は何が必要なのかを考えるようになりまし

春には、畝の整備や冬越しをした菜の花を収穫 します。夏には、収穫したお野菜を漬物にして保 存します。秋には、冬に向けて収穫を終えた野 🧦 菜達を片付けます。冬には、春に向けて来年の 野菜のタネを選別し、準備を整えます。





日々のファーム実習で学んでいることは、いのち の尊さです。

私達人間は植物や動物のいのちを頂いて生きて います。野菜づくりに関わらせて頂くことで、食 べ物が私達の口に入るまでの過程を学ぶことが 出来ます。野菜作りの大変さを経験したことで、 食べ物といのちへの感謝の気持ちを感じることが できるようになりました。この大自然に囲まれて 日々、人間の根源的な営みである農業ができる ことは得難い経験であると思います。

これからも感謝の気持ちを忘れず、畑に向かい たいと思います。(A.Y. さん)



一日一日が変わりないように見えて、 常に変化に富んでいます。次はこう したらうまくいくだろう、次はこうなら ないようにしよう、と考えて次につな げていく。最近私は、漫然と生活す るのではなく、常に意識的になって 行くことが大事なのではないかと感 じています。(M.S. さん)

