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11/13

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	新じゃが（メークイン）…カレー・肉じゃが・グラタンなどに！ 男爵に比べなめらかで、煮崩れしにくく、ほんのりとし甘みがあります。
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	ごぼう…少しこぶりですが、豊かな風味が特徴です！ きんぴらごぼう・ごぼう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	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。
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	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！
S・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	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！
M・L	赤かぶ…霜にあたり甘みが増しています。きれいな赤色はお料理を彩りに。 煮物・サラダ・甘酢漬けもおすすめです。
M・L	さつまいも…今年の初物をお届けします！しっとりなめらかでほんのり甘い！ 焼き芋やレーズンと一緒にはちみつ煮もおすすめです。
M・L	のらぼう菜…日本で古くから栽培されてきたお野菜の一つで、キャベツの ような食感が特徴です。和え物・お浸し・炒めものなどにどうぞ。
L	雪菜…名前の通り寒さに強く、冬においしさが増すお野菜です。 ちょっぴり辛みがあり風味豊かです。漬物や炒め物にも向いています。
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。
L	原木椎茸…ほだ木から自分たちで用意して育てました。季節の味覚です。 煮物はもちろん、椎茸ステーキもおすすめです。

しょうがで温まる しめじのスープ

●材料：ごま油大さじ1・生姜5g・しめじ100g・白ねぎ1本・水400cc・顆粒コンソメ小さじ1（洋風だし）塩こしょう

●作り方：

1. 生姜は千切り白ねぎは斜め薄切り、しめじは石づきを落とし小房に分ける。
2. フライパンにごま油をひき弱火にかけ、生姜を加え香りが出るまで炒め、白ねぎ、しめじを加え中火で炒める。・白ねぎをしんなりするまで炒める事により、うまみとコクが出ます。
3. 2で炒めたお野菜がしんなりしたら、水を加え沸騰したらアクを取り顆粒コンソメを加え、蓋をし中火で3分煮込み、塩こしょうで味を整える。

（参考 https://oceans-nadia.com/user/10816/recipe/154757）

ぼくらの畑はいのちの学校

畑日記 ～ファームで学んでいること～

ファームメンバーが日々のファーム実習で学んでいることを書いてくれました。
ご紹介させて頂きます！

『 ファームで仕事力をつける』

僕がファーム実習で学んでいることは仕事のやり方です。一年を通して、ファームはやることがガラッと変わるのでとても勉強になります。僕はまだまだ気づきも少ないですが、以前研先生が話してくださった命についてのお話の、「草刈りは雑草のエネルギーを頂き、育てている野菜に繋いでいる。」ということが、最近少し意識できるようになってきました。

『 いのちの循環を学ぶ』

今、畑では役目を終えた夏野菜を片付けている最中です。
毎年行っていることですがただ片付けるだけではなく、夏に収穫させてもらった野菜達に感謝して片付けています。
そうすることで、畑の中で次のお野菜につながっていくきっかけを作ることができ、命の循環を学ぶことが出来ていると思います。そしてその心の表れが畑に出てくると感じています。

（実習生 Y.S. さん）

他にもファーム実習そのものがとても学びになっています。お野菜の発送作業ではいかに、正確に野菜を発送できるかを学んでいます。例えば、葉物野菜であれば質の悪いものを入れないようにすること。発送用のダンボール箱の組み立てであれば、まっすぐきれいにテープを貼ること等すべてのことに学びがあります。
社会では正確かつ丁寧に仕事をすることに加えて、スピードも速くなければいけません。だから、「速く正確に」できることを目指しています。みんなでタイムキーパーを決めて、何分までにこの野菜の選別をするといった目標を立てて頑張っています。もっともっと正確に、そしてタイムも縮めていきたいと思います。

（実習生 N.T. さん）