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11/27

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	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	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！
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	ミニレタス…小ぶりですが、シャキシャキで風味豊か。整腸作用があるとも 言われています。サラダにどうぞ！
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！
M・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。
M・L	白菜…肉厚の葉っぱと自然な甘み！結球はしていませんが、立派な白菜です！ 浅漬やキムチ・お鍋・蒸し野菜など様々なお料理に！
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	壬生菜…葉先は丸く、水菜に似たお野菜です。みずみずしくサラダや さっと炒めものにおすすめです。
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	ネギ…小ぶりですが、柔らかくしっかりとした風味と味わいがあります。 寒い冬にはお鍋おすすめ！ネギ焼きにもどうぞ！

自然の甘み際立つ 大根ステーキ

●材料：大根（約500g）・にんにく1/2かけ分・塩、こしょう 各少々・小ねぎ・小麦粉・オリーブオイル・バター・しょうゆ・粗びきこしょう

●作り方

1. 大根は幅3cmの輪切りにし、皮をむく。お好みの硬さになるまで下茹をする。大根の水けをペーパータオルで拭き、下味の材料をからめて小麦粉を薄くまぶす。
2. 万能ねぎは斜め薄切りにして水にさっとさらし、水けをきる。フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、大根を入れて両面を4～5分ずつこんがり焼く。
3. オリーブオイル大さじ1/2、バター10gを加え、バターが半分ほど溶けたらしょうゆ大さじ1を加え、大根にからめる。器に盛ってソースをかけ、万能ねぎをのせて粗びき黒こしょう適宜をふる。

参考：https://www.orangepage.net/recipes/detail_300344

ぼくらの畑はいのちの学校

畑日記 ～信州名物 野沢菜漬け～

『野沢菜漬けを通して感じた みんなの成長』

今回の野沢菜漬けは研先生の手を借りず、初めて自分たちだけで作った野沢菜漬けでした。研先生は厨房のスタッフと皆の昼食・夕食作りをして頂き、冷えた体と疲れた体を癒やしてくださりとても感謝しています。

今回のお菜洗いは朝食後から6時間ほどかかりましたが、スタッフ・研修生・実習生、全員がそれぞれ自分の力を出し集中して行い1つになった達成感を強く感じました。リーダーが強い力で引っ張ったわけではなく、皆それぞれが出せる力を精一杯出していました。

『野沢菜漬けを作って』

先日、水輪の中でも大きなイベントの一つである野沢菜漬けを行いました。

私は2年ぶりの参加でした。前日から畑の野沢菜を収穫し、洗いやすくするための調整を行いました。当日は野沢菜の洗いに専念しました。

第一洗い、第二洗い、第三洗い、仕上げ洗い、と4行程があり、4チームに分かれて行います。皆で声を掛け合いながら洗いを行い、目標時間内に終えることができました。

そしてその後は、野沢菜を樽に漬ける作業を初めてやらせて頂きました。塩、昆布、鷹の爪を入れながら力をこめて漬けていきます。かなりの重労働で全身を使いながら行いました。私の体重では力が足りず少し手伝って頂きましたが、このようにして野沢菜漬けは作るのか、と身にしみて感じました。

信州の伝統行事を皆で声を掛け合い協力してできたことは大きな学びとなりました。改めて食に対する感謝を感じることができました。野沢菜漬けの完成が楽しみです。

（研修生 A.Y. さん）

途中体調が悪くなってしまった人もいましたが、休んでは挑戦しようと何度も立ち上がって参加していたこと。入学したばかりで状態の安定しない人も、皆と同じペースで淡々と行い、自分の症状を乗り越えることができたこと。これらのことに私は本当に感動し、またその子たちにとっても宝物になった体験だったと思います。

信州では野沢菜のことを「御菜」と言い、野沢菜漬けのことを「お菜洗い」とも言います。神聖な伝統行事としての野沢菜漬けを大切にしていきたいと感じました。

（スタッフ C.W. さん）

おいしい野沢菜漬けになりますように！