

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

コース名 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！

- S・M・L チンゲン菜…シャキツとして歯ごたえ抜群！さっと油と炒めるで香ばしく
 食べごたえがあります。中華風のお料理と相性が良いです。
- S・M・L 赤かぶ…霜にあたって甘みが増しています。きれいな赤色がお料理を彩ります。
 煮物・サラダ・甘酢漬けもおすすめてです。
- S・M・L 大根…冬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 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。
- S・M・L 人参…寒さに当たった人参は自然な甘みと、人参本来の香りが特徴です！
 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 レタス…レタスには、食物繊維、カリウム、ビタミンCなど、野菜から補給
 したい栄養素が含まれていると言われています！サラダにどうぞ！
- S・M・L 新じゃが(男爵)…今年の新じゃがです！ホクホクした食感。
 じゃがバター・コロケ・ポテトサラダ・フライなどに。
- 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！
- M・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。
 ちよび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。
- M・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てです。
- 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。
- M・L 山東菜…白菜の仲間、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。
- L タアサイ…冬に旬を迎える中国野菜の一つです！クセがなく、シャキシャキ
 とした食感。中華風の炒めものがおすすめてです！
- L かぼちゃ…ほくほく、しっとりとした優しい味わい。
 シンプルに煮物・かぼちゃサラダなどにどうぞ。
- L 赤大根…みずみずしくほんのりとした甘みがあります。
 サラダやあえ物にいろどりをプラス！煮物や浅漬けにもどうぞ。

**ぶなしめじと
 小松菜のナムル**



●材料 ぶなしめじ 100g・小松菜 50g・ニンジン 1/3 本・すりゴマ(白)
 適量 <A> ニンニク(すりおろし) 小さじ 1/4 ・ゴマ油 小さじ 1 ・ 塩 小さじ
 1/2 ・ コショウ 少々

●作り方
 1. ぶなしめじはほぐす。小松菜は 3 ~ 4cm の長さに切る。ニンジンは皮を
 むき 3 ~ 4cm 幅の拍子木切りにする。
 2. (1) を洗い、さっと1分程下茹でをする。
 3. 調味料 <A > を混ぜ合わせ、茹で上がった野菜に合わせ入れて全体をさっ
 と混ぜる。
 4. 粗熱が取れたら白すりゴマを加えて和え、器に盛り完成。
 参考: <http://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/>



**畑日記
 お餅つき**

本年も、安心・安全で美味しいお野菜をお届け
 できるよう、水輪メンバー一同努めてまい
 ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。
 今年は、年末年始・お正月ヒーリングステ
 イとして、たくさんの講師の先生方とお客
 様をお迎えして、映画を鑑賞したり、呼吸
 道瞑想のワークをみんなで رفتり、講義や
 対談、お話を開いたり、とてもにぎやか
 な年末年始となりました。



今年も毎年恒例の、お餅つきをお客
 様と水輪メンバーで行いました。もち
 米は私達の手で、軍足(ぐんだり)田
 んぼで育てた自然栽培の新米です。蒸
 上がったばかりの熱々のもち米を臼
 の中に入れて、始めに杵で米粒が潰
 れるまでこねます。お米が潰れて粘
 りが出てきたらよいよ、杵を振り上
 げてお餅をついていきます。
 大きな杵は予想以上に重く、振り上
 げるだけでもかなりの力が必要です。
 お餅をつくつき手の人と、お餅を返
 す合の手が呼吸を合わせて掛け声
 とともについでいきます。交代しなが
 らみんなでつきあげました！

出来上がったお餅は、きなこ大根お
 ろしをのせて食べました。大根おろし
 は、こちら飯綱高原特産の飯綱青大
 根を使ったもの。自然な甘みと風味
 で大好評！皆さんたくさんおかわり
 をしていました。
 お餅には、その年の豊作や幸せを司
 る年神様の魂が宿ると古くから考え
 られてきました。お正月は歳神様
 をお迎えし、幸福をもたらして下さ
 るように祈願する行事。お正月に
 お餅を食べることは、そこに宿った
 歳神様の魂を頂戴し、新年の魂を
 授けていただくという意味があるそ
 うです。



きなこもちと大根おろしもち



←ホームページでカラー版のお野菜
 定期便便りを掲載しております。
 ぜひご覧ください！

公式 Facebook で毎週の
 「お野菜定期便農園だより」と
 日々の畑での活動と学びを紹介する
 「畑日記」更新中！
 ぜひ私達の畑をご覧ください！→



お知らせ
 1 お野菜の品質につきましては慎重に選別しておりますが、万が一不具合がありましたら、
 処理せずに写真に撮り、ご一報をお願いいたします。
 2 お届け予定日の変更、お休みのご連絡はお野菜の到着日の5日前までお願い致します。
 3 多少の虫食いや、形が歪なものもごさいますが、自然栽培なのでまるごとお召上がり頂けます。
 気になる場合は切り取ってお召上がり下さい。

あけましておめでとう
 今年もよろしくお願
 い申し上げます。
 お願い申し上げます。

