



農業・化学肥料を一切使わない
自然栽培のお野菜をお届け
**お野菜定期便
だより 1 / 17**



飯綱の畑にも深く雪が積り、真っ白な雪原になっています。いつも私たちを見守ってくれている飯綱山も真っ白な雪をかぶっています。雲一つない空から降り注ぐ太陽の光が雪原に反射して、まぶしいほどに輝いています。



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。農業・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 ジャがいも（男爵）…なめらかでホクホクした食感をお楽しみ下さい。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 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 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…小ぶりですが、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！
- 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。
- 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です。
- 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 チンゲン菜…シャキッと歯ごたえ抜群！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。
- 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！
- 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 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！



ビニールハウスの葉物野菜

夏・秋に収穫したお野菜・お豆・穀物などを冷たい場所で保存したり、乾燥させたり、お漬物にしたりなどして、上手に貯蔵しておきます。そして、少しずつ貯蔵したものを食べて、静かに春の訪れを待ちます。

あるべき自然の流れに沿った生活は、植物も動物も人間も、本来皆同じなのかもしれません。私達がお届けしたいのは、そんな自然の流れに沿ったお野菜の詰め合わせです。この冬の間は夏・秋に収穫し貯蔵しておいたお野菜に加え、ビニールハウスで収穫した葉物・根物野菜やお豆、加工品、お漬物などを織り交ぜてお届けさせていただきます。



←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、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、形が歪なものもござりますが、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。

**畑日記
季節の流れ**

夏はきらめく太陽の下、緑の大自然に囲まれた畑に出てお野菜を育てます。あらゆるいのちのエネルギーがあふれる、にぎやかな活動の季節です。

それに対し、冬は静寂の季節です。動物も植物も雪の下で夏に蓄えたエネルギーをゆっくりと使いながら静かに春の雪解けを待ちます。私達も同じです。

**畑日記
ビニールハウスの雪かき**



ビニールハウスのサイドの雪かき

しんしんと降り続く雪、その雪は野菜を守るビニールハウスにも積ります。ハウスの上に雪が降り積もりすぎるとハウスが潰れてしまうことも。そのためこまめに雪下ろしをして、側面にたまった雪をかき分ける必要があります。ファームメンバーで手分けをして雪かきを進めます。

**冬みかんと冬大根の
レタスサラダ**



- 材料：レタス適宜・パプリカ 1/2 個・冬みかん 1 2 個・冬大根適量・[ドレッシング・オリーブオイル 90cc・酢 30cc・レモン汁一個分・粒マスタード大さじ 1・はちみつ大さじ 2・玉ねぎ大さじ 1・ニンニクのすり下ろし 1片・塩小さじ 3/4・胡椒小さじ 1/2]
- 作り方
1 レタスは好みのサイズに。パプリカは細くスライス。大根は千切り。
2 みかんは剥いてほぐす。皮が苦手な方は剥いて下さい。オレンジの場合は果肉だけを取り出す／剥く。
3 ドレッシングを混ぜ合わせ、サラダにかけたら、出来上がり。
(引用元：https://cookpad.com/recipe/6603203)

