



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 じゃがいも(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 かぶ…旨味がたっぷりつまったかぶです。カブのポターージュが一番おすすめ！
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…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 玉ねぎ…いろいろな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 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 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 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！
- 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 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。
- L のらぼう菜…日本で古くから栽培されてきた、春が旬のアブラナ科の
お野菜です。和え物・お浸し・炒めものなどにどうぞ。
- L 赤じゃが(ノーザンビー)…鮮やかで優しいピンク色が料理を彩ります。
煮崩れしにくく、ジャガイモ本来の自然な甘味が際立ちます。
- 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。

簡単鮮やか！
赤かぶの甘酢漬け

●材料(2人前)・赤カブ 200g・昆布(3×5cm)1枚・ゆずの皮 1g【調味料・酢大さじ2・砂糖大さじ2・塩小さじ1】

●作り方

1. 赤カブは皮付きのまま、薄切りにします。
2. ゆずの皮は千切りにします。
3. ボウルに1、2、調味料を入れ、味がなじむまで和えます。
4. ジップ付き保存袋に入れ、昆布をちぎり入れ、冷蔵庫で60分ほど漬けます。
5. 器に盛り付け完成です。
(引用元: <https://www.kurashiru.com/recipes/2a5b3a32-17ad-4283-9832-c6704253fddd>)



「味噌づくりは、いのちのいのちの関わり合いです。感性を研ぎ澄ませて微生物といのちの交流をしてみたい。」
そんな研先生の一言から今日の味噌づくりは始まりました。味噌づくりで使う大豆は、私たちの手で自然農の畑に蒔くところから始まります。お日様の光を浴び、雨の恵みを受け、蒔いた種が芽を出し、赤ちゃん苗がすくすく育っていく。お米もまた同様に育てています。大豆やお米の成長を見守り私たちが成長していく。もしかしたら大豆やお米、植物たちも私たちの成長を見守ってくれているのかもしれない。
水輪の味噌づくりは、大きなお鍋に火を入れ麹と塩を量るところから始まります。水輪の大豆、麹、石垣の塩、材料はこの3種類だけ。(石垣の塩は細金先生より大調和の波動の塩と太鼓判を押して頂いています。)麹は水輪の田んぼで採れたお米を使い400年続いている老舗の西麹店で作って頂いています。
麹と塩を合わせ、茹で上がった大豆をミンチにしたものと混ぜ合わせ味噌玉を作ります。味噌玉は100Lの樽に投げ入れて空気を抜いていきます。皆、コントロール良く投げ、まるで野球選手のように。4鍋分の味噌玉が入り1樽終了します。1樽は約100kgの味噌玉が入ります。それを5樽作る大仕事です。皆、集中し頑張りました。疲れて集中力がなくなってくると、声を掛け合いタイムキープし励ましあいながら頑張りました。すべてを終了した達成感は何よりも皆の自信となりました。そして、朝の研一先生の一言は皆の心にも響いていて、味噌玉の材料をこねながら、ちょうど良いこね上がりを感じよう」「感じよう」として、皆の感性を磨く良い機会となったようでした。大きな袋に入った麹はホカホカしていて、量っていると汗が出てくるほど。麹菌が生きている事を感じながら、なんだか目の前の量りもボールもテーブルも鍋なども共に味噌を作り上げている。すべての存在は、共に有り生きあっている。響きあっている。いのちの繋がりを感ずる感謝の味噌づくりとなりました。



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日前までにお願い致します。
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。*お気になる場合は切り取ってお召上がり下さい。*

