



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 / 31

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 もろみパウダー(大豆)…畑で採れた大豆と小麦を使って醤油を作り始めました！
絞ったもろみを乾燥させてパウダーにしました！調味料としてお使い下さい！
 - 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 きゅうりちつぶ…昨年夏にたくさん収穫できたきゅうりをスライスして乾燥させました。
お味噌汁の具や塩麴のあえ物、ポテトサラダに入れても美味しいです！
 - M・L 赤じゃが(ノーザンビー)…鮮やかに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。
 - 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 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いろをプラス！煮物や浅漬けにもどうぞ

大根の 甘辛みそ焼き



- 材料：大根 200g・調味料みりん大さじ2・みそ大さじ1.5・料理酒大さじ1・一味唐辛子小さじ1/2・サラダ油大さじ1・小ねぎ(小口切り)適量
- 作り方
- 1. 大根は、1cm幅の半月切りにします。
- 2. ボウルに調味料の材料を入れ混ぜ合わせます。
- 3. フライパンを中火で熱し、サラダ油、1を入れ炒めます。
- 4. 大根が半透明になり、火が通ったら2を入れ炒め合わせます。
- 5. 大根に味が染み込んだら器に盛り付けて、小ねぎを散らして出来上がりです。
(参考：https://www.kurashiru.com/recipes/4b501a5a-b33f-4dc4-bff7-3f81d8ddc30d)

畑日記 どんど焼き

水輪のみんなでどんど焼きを行いました。お正月の間飾っていた松飾りやしめ縄を炎にくべ、今年一年の世の中の平安とみんなの無事を祈りました。
みんなが囲む中、どんど焼きの炎は高く舞い上がり、みんなを温めてくれました。そして、鏡開きをしたお餅とさつまいもをどんど焼きの炎で焼き、みんなで美味しく頂きました。今年一年も良い年になりますように！



ぼくらの畑はいつの学校



ブルーベリーの膨らむつぼみ

そこで本格的に雪が積もる前に、麻ひもを使ってブルーベリーの支柱にコンパクトに巻き付けていきます。
これを「誘引(ゆういん)」と呼びます。
枝を折らないように、適度な力加減で巻き付ける作業はちょっとしたコツも必要です。初めて行うメンバーも先輩に教えてもらいながらチャレンジしていました。
他にも畑の中にある果樹や秋に深紅に色付くどうだんつつじも同じく誘引が必要です。春になり、雪の心配がなくなったら、誘引を解いてあげます。畑の中のいのちたちも私達と同じく、静かな冬の雪の中で、春を心待ちにしていました。



←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！

※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、形が歪なものもございますが、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。

畑日記 ブルーベリーの誘引

今年も、初夏にたくさんの実をつけてくれたブルーベリーの木々。飯綱高原の土を気候はブルーベリーにあっていて特別にケアをしてあげなくても、毎年たわわに実らせてくれます。実をつけた後は葉を大きく広げ、ひと夏の間大きく成長します。そんなブルーベリーの枝の先にはもう来年に向けて新芽のつぼみが膨らんでいました。
水輪ナチュラルファームのある飯綱高原は、1月～2月にかけてたくさんの雪が降ります。ブルーベリーの木はそのまま大雪が積もってしまうと枝が折れてしまうことも。



丁寧に誘引します

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！→

