

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 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！
- 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 白菜…少し小ぶりですが、みずみずしく自然な甘みがあります。  
温野菜サラダや、炒めもの、お鍋の具など色々な料理にお使い頂けます。
- 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 ミニかぶ菜…小さなかぶの間引き菜です！かぶも葉っぱもお召し上がり頂けます。  
かぶのそぼろ煮や浅漬などにどうぞ。
- M・L きゅうりちっぷ…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！
- 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 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！煮物や浅漬にもどうぞ
- L 野沢菜…信州の名物の葉物野菜です。根本のかぶに赤みがあるのが特徴です。  
浅漬や炒め物・チャーハン・おやきなどにもどうぞ。

きゅうりちっぷの  
塩麴と梅の浅漬



- 材料（2人分）  
きゅうりちっぷ・塩麴大さじ 1/2・梅干し 1 個（刻む）
- 作り方  
1. きゅうりちっぷを水で戻します。  
2. ビニール袋にきゅうりと調味料を入れ、手で軽く揉みます。  
3. 冷蔵庫で、1 時間程度漬け込みます。器に盛って出来上がりです。  
【塩麴の作り方】こうじ（乾燥）200g・お湯 400cc・塩 60g  
1. お湯に塩を入れ溶かし、沸騰したら 60 度まで冷まします。  
2. こうじを手で揉みほぐして加え、バスタオルで入れ物を巻いて、そのまま 3 時間程度保温します。  
3. 毎日 1 度かき混ぜて、1 週間程度常温で熟成させ完成です。  
(引用元: <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1070008171/>)

窓の外では、しんしんと雪が降っています。  
水輪ナチュラルファーム光の水自然農園のある飯綱高原は標高 1,050m にあるため、冬になるとあたりは一面雪に覆われます。圃場の作物も雪の下で春を待っています。  
そんな冬の時期は、夏に比べるとファームの活動は少なくなり、12 棟のビニールハウスの中のお野菜作りと春に向けた苗作りが中心になります。この時期は、収穫した豆やじゃがいもを選別したり、夏野菜の誘引資材を作ったりなど、ファームが本格稼働するまでに必要な準備を進めていきます。



たくさんのチラシの丁合

通信の発送作業では、それぞれチームに分かれて目標タイムを設定し、それをクリアできるようにみんなで声かけをしながら進めています。正確かつ迅速に、チラシを組むときは重複しないように、封筒に入れるときは角を破らないように。通信の発送は、スピードと集中力を養う練習にもなる大切な実習です。  
皆様にも通信は届いておりますでしょうか？ぜひ私達、いのちの森「水輪」の活動をご覧ください！



←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、形が歪なものもごございますが、自然栽培なのでまるごとお召し上がり頂けます。\*水輪ナチュラルファーム\*  
気になる場合は切り取ってお召し上がり下さい。



冬の畑といのちの木  
いのちの森の  
水輪通信発送

いのちの森では、季節ごとに水輪通信といのちの森通信を発行して皆様にお届けしています。

お野菜定期便をたくさんのお客様に知らせてもらうためにも、通信の発送は重要な行事のひとつです。この冬の時期はファームメンバーも全員加わり、いのちの森のメンバー全員で通信発送を行います。

この通信はすべて、原案の作成、写真選びから始まり、デザイン、校正、チラシの発注まで、自分たちで一から作っています。届いたチラシはみんなで順番に丁合して組み合わせさせていただきます。



丁合はスピードが命！

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！→

