



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2/11**

真正正銘、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 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 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！
 - 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・コロッセ・ポテトサラダ・フライなどに。
 - 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。
 - 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お料理にお使い頂けます。
 - 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！
 - 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！
 - 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 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。
 - L しろ菜…日本で育てられてきた白菜の仲間の固定種の葉物野菜です。葉っぱは肉厚で、クセのない味わい。炒めもの・煮物・浅漬などに！

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/)

先日、細金勝治先生が水輪いらして、私達が育てているお野菜の持つ素晴らしい力について教えて下さいました。細金先生は長年水輪で「直観力養成講座」を開いて頂いており、公益財団法人いのちの森文化財団の評議員も努めて頂いております。

細金先生は、人でも物でもそれが持つ波動を感じ取り、それらの相性を判断することができます。「直観力養成講座」では、いつも頭で考えるのではなく、感じる事が大事ですよという事をお教へ下さっています。細金先生の講座では、普段の生活ではなかなか感じ取ることのできない世界のことをとてもわかりやすく教えて下さり、とても人気です。



大調和の人参は人参の上に置いたポケットティッシュも大調和に、さらに大調和になったティッシュの上におせんべいを置くと、おせんべいも大調和に！大調和の野菜は近くに置いた人や物の調和度を上げるだけでなく、親から子へ、子から孫へと永久に調和の連鎖を生み出すすごい野菜であるそうです！

大調和になったおせんべいと、普通のおせんべいを食べ比べるとその差は歴然！まろやかな味わいになっていました！

講座の後はさおりさんの様子も診て頂きました。大調和のティッシュをお腹と背中に置いてみたところ、最近、膀胱炎で濁っていたさおりさんのおしっこが綺麗になっていました。みんなびっくりです！細金先生ありがとうございました！5月の直観力養成講座のお申し込みもお待ちしております！



←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！

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。



**畑日記
細金先生の勉強会**

今回は、細金先生にもお届けしている私達の畑のお野菜たちが、とてもすごい力を持っているとみんなに伝えるために来て下さいました。物の中には、周りのものに良い影響を与えることのできる「調和」のとれた物が稀にあるそうです。調和のとれているものは、周囲のものに良い影響を与えることができ、調和のとれた物を身につけたり、調和のとれた物を食べたりすると体の調子をより良い状態にすることができます。

細金先生は、私達の畑で採れた大根や人参は波動がとても良く「調和」を超えた「大調和」の野菜だと教えてくれました。

自然がすべてを教えてくれる

直観力養成講座

何のために生まれ、何のために生きるのか？
本質(魂)の成長進化、宇宙(自然界)に波動、振動で成り立っている存在論(五感)から本質の成長進化を読み解き、自然現象(アノログ) 現代現象(デジタル) 自然の波動である人間(アノログ) 毎日、アナログの波動が必復

思考、脳、考える(理解)から感じる(気付く)、意識の切り替え、心身を鍛えながら地球周遊旅のノイズ(抑)し、ブレ、ストレスをクリアに、疑、(分離)を持たず、100%の信頼、融合を持って、本質、魂で接する

第1回 2024年
5月25日(土)～26日(日)
テーマ
自然のしくみを学ぶ(1)

第2回 2024年
8月24日(土)～25日(日)
テーマ
自然のしくみを学ぶ(2)

講師 細金勝治先生
第2回の講師が、5月の後編
産地直営・直売所

主催：栗の木農園、公益財団法人いのちの森文化財団
会場：直売所(栗の木農園) 又は 栗の木農園(大津市)
※ 会場・開催日時等は予告なく変更される場合があります
お問い合わせ：栗の木農園 0570-32-1111
E-mail: info@kazunokinoonon.com URL: www.kazunokinoonon.com

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！→

