



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2/21

いのちの森木輪
自然のおいしさ工房

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 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 野沢菜漬けの佃煮…信州名物野沢菜漬けを使った手作りの佃煮です。ごはんがすすむと大人気！単品でのご注文も可能です。
- 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 ミニかぶ…小ぶりですが、旨味がぎゅっと詰まっています！かぶのそぼろ煮や浅漬などにどうぞ。
- 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！
- 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。
- 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 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！
- 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。ちょ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 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 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。
- L コールラビ…かわいい形の珍しいお野菜です。キャベツに似た自然な甘みがあります。生でスライスしてサラダやポトフもおすすめです！

**ごぼうと人参の
オーキんぴら**

- 材料(2人分):ごぼう1本・人参1/2本・干し椎茸(水に戻したもの)1枚・酢水(水600ml、酢大さじ2)・塩少々・【たれ】醤油大さじ1・梅プルシロップ大さじ1/2・ごま油
- 作り方
- 1 ごぼうは皮をこそげ落としてピーラーで薄切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。人参は千切り。干し椎茸は、薄切りに。
- 2 たれをすべて混ぜ合わせておく。
- 3 ごぼうと人参は塩をふってもみ、10分ほど置き、さっと水洗いしてよく水気をきる。
- 4 ボウルに3と干し椎茸を入れ、たれを加えてしっかりと和える。
- 5 盛りつけたら、ひねりごまをして出来上がり！



昨年秋、畑で収穫した野沢菜をみんなで洗って漬けた信州の食文化「野沢菜漬け」が食べ頃を迎えました！今回特別に、限定30kgで皆様にお分け致します！この農園だよりシリーズでも野沢菜漬けをご紹介します！バックナンバーはFBからもご覧頂けます！



みんなで洗いました！

少し早めにお正月に樽から取り出した野沢菜漬けは、浅漬けのようにさっぱりとした味わい！茎にもしっかりとハリが残っていてパリパリと美味しいです。さらに1ヶ月寝かせると野沢菜はしんなりとして、べっ甲色に輝き始めます！このときが野沢菜漬けの一番の食べ頃です！

市販の野沢菜は、窒素肥料を加えることで一気に成長させて、スジが少なく柔らかい野沢菜にするそうですが、私達の自然栽培ではそういったことは一切しません。土と太陽と水の力だけで育った私達の畑の野沢菜は、市販の尾野沢菜に比べると少し小ぶりですが、茎は少し硬めですが、噛むほどに野沢菜本来の深みのある味わいです！

アツアツのご飯に。野沢菜の葉っぱをご飯に巻いて野沢菜お寿司巻きに。細かく刻んで野沢菜チャーハン。野沢菜の味噌汁(かす汁も美味しい)。油揚げ・厚揚げなどと煮込んでもうまい！食べ方いろいろ！ぜひこの機会にご賞味下さい！

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上がり頂けます。*木輪ナチュラルファーム



実は、野沢菜漬けは漬けた後もお世話が大切！重い漬物石いくつかのせて塩がまわり、水が上がるのを待ちます。うまく水が上がる樽もあれば、上がらない樽もあります。水が上がらない状態で数日すぎると野沢菜が傷んでしまうため、その場合は呼び水として塩水を加えて、水が上がるのを待ちます。

水が上がった後は、漬物石を減らします。そのままのせておくと野沢菜の茎が潰れてしまうからです。冬が近づき寒くなると、樽ごと凍りついてしまわないように樽の周りに毛布を巻いて防寒します。野沢菜漬けは、冬の寒さの中でゆっくりと発酵します。



食べ方いろいろ！野沢菜炒飯



500g 800円(税込)
1kg 1,500円(税込)
2kg 2,800円(税込)

←ご注文はこちらどうぞ！

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！→

