



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 / 25**

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 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。
- 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 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 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 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。
- M・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て！
- M・L こかぶ…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！
- 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。
- 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 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。

**ごぼうの白味噌煮**

- 材料(4人分)
- ・ごぼう 1本(200g)・白みそ・酒かす 各50g・だし カップ1・黒ごま 適宜
- 作り方
- 1. ごぼうはたわしでサッと汚れを洗い落とし、幅1cmくらいの斜め切りにして水にさらし、アクをぬく。
- 2. 鍋に水カップ2と、1のごぼうを入れて中火にかける。
- 3. 2が半煮えになったら、白みそと、だして溶いた酒かすを加え、時々混ぜながらトロリとするまで弱火で煮詰める。
- 4. 器に盛り、ごまをふる。



ゆっくりと日が伸びはじめました。まだ、畑は雪に覆われていますが、日が高く昇るお昼には、太陽の日差しに少し暖かさを感じられるようになりました。

ビニールハウスの中は太陽の光で暖まり、小春日和になっていました。ハウスの中の葉物野菜たちは、一足早く春を感じたようで、ちらほらと花芽を伸ばしていました。お野菜定期便では春を先取りして、菜花も織り交ぜてお届けします。



**畑日記  
小春日和とはこべ**



自然栽培では下草を雑草としてすべて刈り取るのではなく、適度に刈り取り、畝に生える草とも共生して野菜を育てます。暖かいビニールハウスの中の畝にはハコベがたくさん生えています。ハコベは春の七草の一つ。止血・抗菌効果があるとされており、乾燥させ粉末にすると天然の歯磨き粉にもなります。

そんなハコベを近くで見ると、小さな白い花をつけていました。こんなにも小さい命が賢明に生きていました。



**いのちの森木輪  
自然のおいしさ工房**

～加工品のご紹介～

**手作りはこべ塩**

光の水自然農園の畑のあちこちにはたくさんの野草が自生しています。その中の一つ、はこべを収穫して丁寧に洗い、選別し乾燥させました。

乾燥させたはこべを粉に挽いて、最高級の天然海塩「石垣の塩」を加え、手作りのはこべ塩を作りました。歯磨き粉としてや、ご飯にかけてふりかけとしてもどうぞ！ご注文はネットショップからどうぞ！お野菜定期便に同梱してお届けも可能です！



←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！

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。\*  
\*光ナチュラルファーム\*

