



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 3 / 6**



外の畑は、まだ雪の下で春を待っていますが、日が高く登る日中になるとビニールハウスの中は温度が上がり、小春日和です。先日セルトレイに種を蒔いた、春にお届けする予定のお野菜の苗はビニールハウスの温床の中ですくすく育っています。



私達が行っている自然栽培では、農薬を一切使わないので、畑にはたくさんの草たちが野菜と一緒に生えています。その草たちが大きくなりすぎると野菜の成長を妨げることになってしまいます。そのため、毎日のこまめな草取りが重要になってきます。自然栽培という特別なことをしているように思えるかもしれませんが、重要になるのは基本的なことです。草取りもそのうちの1つ。大変で地道な作業の積み重ねが、安心安全なお野菜を皆様にお届けできることに繋がっています。水輪ナチュラルファームは、全国のお客様に自然栽培のお野菜をお届けすることと共に、

農を中心とした循環型の自給自足のコミュニティの実践も目指しています。

水輪ナチュラルファームの代表である塩澤研一先生のご指導の下、これからの時代は自分たちの食料をまかなうための農業が重要な役割をするため、今年は各部署の枠を超えて、水輪メンバー全員がワンチームでファーム実習をすることになりました。

外の畑が雪に覆われているこの時期は、ビニールハウスの中の整備をします。イネ科の雑草は、地下に根っこを張り巡らせ、刈り取るだけではすぐに新芽を出してきます。そのため、土を掘り返し根っこごと引き抜く必要があります。ビニールハウスを一棟一棟、全員の手で草取りをしています。

いよいよこれから育てた苗を、ビニールハウスの畝に植え付ける時期です！急ピッチでビニールハウスの整備を進めています。



←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！

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し上がり頂けます。気になる場合は切り取ってお召し上がり下さい。

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 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 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 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 ミニかぶ菜…葉っぱもかぶもまるごとお召し上がり頂けます。葉っぱと一緒に浅漬や、焼き野菜、そぼろ煮などにどうぞ。
- S・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です！


近年世界的にも不規則不順な天候が続いているため、安定して多品目のお野菜が順調に育たない現象が私たちの畑でも起きております。雪中保存や、ビニールハウス内のストーブを設置、微生物の活用などをして、試行錯誤しながら毎日取り組んでおります。

この度、2月中旬から3月下旬の期間、M、Lコースのお客様には、Sコースと同じ一律8品目としてお届けをさせて頂き、お野菜が育ち始めた4月以降に、その期間お届けできなかったお野菜の不足パック数分を追加で同梱してお届けさせて頂きます。ご理解とご協力を頂きますようお願い致します。

いのちの森*水輪
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！



壬生菜のごま和え

●材料・壬生菜1束・エノキ1袋・塩少々<<ゴマダレ>>すり白ゴマ大さじ3・酒小さじ2・砂糖大さじ1.5・しょうゆ大さじ1>>
●作り方
1. たっぶりの熱湯で青菜をゆでて水に取り、粗熱が取れたら軽く水気を絞り、根元を切り落として長さ3cmに切る。
2. フライパンにエノキを入れ、塩を振って強火にかける。煎っている間にエノキから水分が出て、煮たような状態になる。
3. <ゴマダレ>に壬生菜、エノキを加えて和え、器に盛り分ける。
引用元 <https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/b848al4ebde8blb4ceb92ec9e5e169c4.html>

