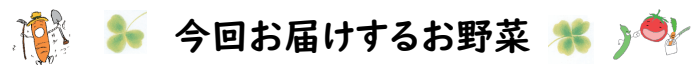




農薬・化学肥料を一切使わない
自然栽培のお野菜をお届け
お野菜定期便
だより3 / 10

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。農薬・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 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！
- 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上がり頂けます。葉っぱも一緒に浅漬や、焼き野菜、そぼろ煮などにどうぞ。
- 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。

近年世界的にも不規則不順な天候が続いているためか、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。



～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もどうぞ！お野菜定期便に同梱してお届けも可能です！ 350円 (税込・送料別)



人参を味わう
キャロットラペ



- 材料 (4人分) にんじん小2本 (約400g)・りんご 1/2個・くるみ、ドライクランベリー (あれば) 各適量 [ドレッシング] マスタード小さじ2・はちみつ小さじ1/2・塩小さじ1・白ワインビネガー大さじ2・エクストラバージンオリーブオイル…120ml・クミンパウダー少々
- 作り方
- ①にんじんをチーズグレーターの粗い面でおろす。細切りでもOK。
- ②りんごは芯を除いて、皮付きのまま細切りにする
- ③ポウルにマスタード、はちみつ、塩を入れ、白ワインビネガーを少しずつ混ぜながら加え、最後にオリーブオイルとクミンを加える。
- ④ポウルに軽く絞ったにんじん、りんご、砕いたくるみ、クランベリー、③のドレッシングを入れ、ざっくりと和えて完成



まだまだ、飯綱高原は雪景色。朝晩の気温はマイナスが続いています。そんな時期には畝に直接種を蒔いても芽を出してくれません。苗を育ててから畝に植え付けます。今回はそんなお話です。

畑日記
今年初めての植付



寒いこの時期は生長のスピードもゆっくりです。種を蒔いてから約1ヶ月。いよいよ畝に植え付けられるだけの大きさに生長しました。たくさんの穴が空いたマルチを畝に張り、一つ一つの穴に小さな苗をそっと植え付けます。根っこを切ってしまうとダメージを受けてしまうので、丁寧に。たくさんの苗を一つ一つ植え付けるのでスピード感も持ちながら。集中力が大切です。植え付けた後は、たっぷりと水をあげて朝晩の寒さを防ぐためトンネルを張り、冷え込みが厳しいときは毛布をかけます。第一弾として植え付けた苗が、冷え込みの厳しい自然環境の中でたくましく生長してくれることをファームメンバーは祈っています！



マルチに植え付けた小さな苗

苗を育てるための専用のビニールハウスの中には、地面に電熱線を張った温床が、並んでいます。セルトレイと呼ばれるたくさんの穴の空いたトレイに自家製の堆肥と畑の土を混ぜ合わせたブレンドの土を詰めて、その一つ一つに種を蒔きました。種を蒔いたセルトレイを温床に入れて芽が出るのを待ちます。朝晩の冷え込みは厳しいので上にアーチ状にビニールを張り、更に毛布を二重にかけて防寒します。気温の上がる日中は、太陽の光を受けられるようにビニールを取ってあげます。



毛布をかけます



←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りますが、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。

