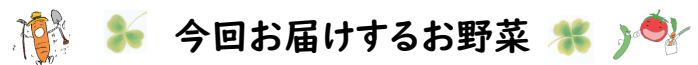




農薬・化学肥料を一切使わない
自然栽培のお野菜をお届け
お野菜定期便
だより 3 / 20

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 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 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 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 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 かぶ…旨味がたっぷりつまったかぶです。みずみずしく柔らかい。カブのポタ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！
- S・M・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。

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～

野沢菜漬けの佃煮

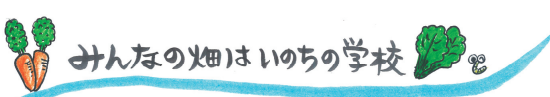
昨年秋に収穫した野沢菜を使って手作りで作った野沢菜漬けを佃煮にしました。歯ざわりよく、ごはんが進むと好評の一品です。お漬物を楽しむ信州ならではの食文化をお楽しみ下さい！
単品でのご注文も可能。ネットショップからも受付中です！



オアシスレシピ紹介 かぶのポタージュ

光の水自然農園のかぶは、かぶそのものが美味しいので余計なものはありません！ジップロックに小分けにして、冷凍出来ます！

- 材料：かぶ・玉葱・塩 だけ！
- 作り方：
 1. 玉葱をくし切りにして、鍋に玉葱がすべて浸かるくらいのお水を張ります。塩を少々入れて、玉葱がクタクタになるまで水を足しながら、しばらく火にかけます。
 2. 大きめに切ったかぶを加えて、柔らかくなるまで煮ます。
 3. まとめてミキサーにかけ、なめらかになるまで回します。
 4. お好みで豆乳や牛乳を入れて完成です！



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
ベビーリーフ



さやに詰まったアブラナ科の野菜の種

毎年残ったB級の種の使い道に困っていたのですが、試しに種を蒔いてみると発芽する確率は低いもののちゃんと芽が出て、苗に育ちました。それを見て、「もしかしたらベビーリーフとしてなら収穫できるかもしれない！」と思いついた畑メンバーは苗を育てるトレイにB級の種をミックスしてばらまき、軽く土をかぶせて温床に入れ見守っていました。するとちゃんと芽を出してベビーリーフになりました！昨年春、試作段階だったベビーリーフは、定期便の一品としてひっそりといえることができました。今年は、本格的にたくさん種を蒔きました！まだ、芽を出したばかりですが、元気にすくすく育っています！収穫は約1ヶ月後！元気に育ててほしいです！



雪をかぶった飯綱山

私達は、畑でお野菜を作りながら日々、様々なことにチャレンジしています。それは、ちょっとした気付きが新しいアイデアになり、試しにやってみることから始まります。毎年、春には固定種のアブラナ科のお野菜を育て、花を咲かせ実をつけるまで見守り、自家採種を行っています。大根やカブ、小松菜や山東菜などはアブラナ科のお野菜です。その取った種は、唐箕（とうみ）と呼ばれる機械を使って、大きくて実の詰まった良い種とB級の小さくて軽い種に選別します。畑の畝に蒔くのはその選別基準をクリアした良い種です。



発芽したばかりの双葉



←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。

