



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 / 26**

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 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 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 春キャベツ…昨年秋に種を蒔き、ビニールハウスのなかで一冬越した春キャベツ！柔らかく自然な甘みが特徴です。千切りサラダや浅漬などに！
(※葉の一部が黒く変色している場合には切り取ってお召し上がり下さい)
- S・M・L コールラビ菜…コールラビの若葉です。柔らかいキャベツのような葉っぱはさっと炒めたり、湯がくと美味しくお召し上がり頂けます。
- S・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！
- S・M・L はこべ…春が旬の山野草の1つです。暖かなビニールハウスのなかで野菜と一緒に育ったのはこべの若葉をパックしました！サラダや天ぷらに！
- 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。
- M・L パセリ…苦味が少なく、豊かな風味があります。パスタやポテトサラダに添えて香付けに！パセリソースもおおすすめです！
- M・L 野沢菜…信州の名物の葉物野菜です。根本のカブに赤みがあるのが特徴です。浅漬や炒め物・チャーハン・おやきなどにもどうぞ。
- M・L ミニ人参…ビタミンAが豊富。人参本来の香りが特徴です！小ぶりなので丸ごと焼き野菜がおおすすめです。
- 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 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 かぶの間引き菜…葉っぱもかぶも丸ごとお召し上がり頂けます。葉っぱも一緒にかぶの浅漬や、そぼろ煮などに！

**春の山野草！
はこべと大根のサラダ**



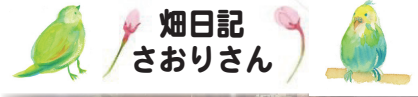
- 材料：はこべ・大根・ごま・ごま油・かえし・かつお節・米酢
- 作り方：
 - 1 はこべを適当な大きさにカットします。
 - 2 大根は千切りにして塩でもみます。
 - 3 ごま油・かえし・米酢をお好みの分量で入れはこべと大根を混ぜ合わせます。
 - 4 ごまかつお節をかけて完成です！



みんなの畑はいのちの学校

水輪ナチュラルファームの原点は、代表の塩澤研一、みどり先生の一人娘の塩澤さおりさんにあります。さおりさんは出生時の医療事故によって前頭葉脳損傷という重い障害を持ってこの世に生を受けました。

さおりFBはこちらから！



**畑日記
さおりさん**



畑のお野菜をたっぷり使います！

世の中の障害の子供を持った親御さんが、一人でもいいから自分たちの手で育てて共に生きてほしい。あったかいごはんを一緒に食べて、暖かいふとんで親子並んで一緒に寝てほしい。それだけで子供は、幸せなんです。私達は、純粋にさおりちゃんと一緒に生きているだけでさおりちゃんからいろんなことを学んでいます。ちょっとでも自分がめんどくさいと思ってしまったら、それは、後悔の涙。さおりちゃんを苦しめるだけ自分も苦しい。だから、そんな自分を絶対変えてみせると決意し、自分と向き合う事が出来る。他者の為に生きる喜びを心から感じる。人間が本当に求めている事をさおりちゃんは、教えてくれた。小さな小さな命かもしれないけど、誰の命も大切なもの。さおりちゃんが世の中の希望になって、障害を持っていても生きる意味と価値がある事をわかってほしい。私たちは、さおりちゃんを通して世の中が愛と平和になってほしいと強く強く願い続けています。(さおりエンジェルナースのみんな)

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。



ここにこのさおりさん

今では、寝たきりで自分でご飯を食べることも、排泄をすることも、自分ひとりでは寝返りを打つこともできません。「さおりさんに少しでも良いものを食べさせてあげたい。」そんな塩澤先生方の思いで始まった裏庭でのお野菜作りが、この水輪ナチュラルファームの原点です。今では畑は10町歩という広さにまで大きくなりました。畑は大きくなりましたが、農業化学肥料を一切使用しない自然栽培でのお野菜作りは何一つ変わっていません。そして、毎日収穫したお野菜は、さおりさんのお食事作りに使います。40品目以上のお野菜を中心とした特別なお食事。毎日お父さんの研一先生が作って下さいます。



みどり先生↓
↑ さおりちゃん
NHK シルクロードの音楽 喜多郎さん→
喜多郎さんが会いにきてくれました

f 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！→

