

- ①当園ホームページ <http://www.sirakaba.co.jp/> (代金引換・カード決済・分割発送など柔軟な対応が出来ます)
- ②ヤフーショッピング(パソコン・携帯)『しらかば農園』で検索! (代金引換・クレジットカード決済・ヤフーポイント利用可)



## 『夏大根の収穫』

熱中症搬送者が全国で1万人(8/3-10の1週間)を超えた8月初旬は、全国各地で観測記録を塗り替える猛烈に暑い夏でした。東京8日連続の猛暑日、西日本の酷暑、局部的豪雨...記録づくめの夏でした。厳しい残暑が続く中、くれぐれも体調管理にご注意下さい。十和田湖近くの田代平農場ではジメジメとした蒸し暑さが続いていましたが、お盆を過ぎた頃から秋の気配を感じる涼しい風が吹き、たいぶ楽に農作業が出来るようになりました。

お盆明けから「夏大根」の収穫が始まっています。6～7月の高温少雨の影響が夏大根に大きく出ています。雨が少ないため肥大化が進まず、気温の高い日が長期間続いた事による大根の生理障害が発生。品質低下、収量低下が著しく出ています。平年の様に大きく瑞々しい夏大根が収穫出来ず、頭を悩ませています。8月に種まきした秋大根が大きく育つように、今後の天候に注意し栽培管理をしっかり行ないます。9月は、夏大根の収穫が終わりますと、あきたこまちの刈取りと「はさがけ天日干し作業」、人参の収穫など本格的な収穫シーズンを迎えています。



夏大根の収穫

豊富な食物繊維+血糖値上昇と脂肪の吸収を抑えるスーパーフード

## 『菊芋ペースト』夏限定キャンペーン

TBS番組「駆け込みドクター!」でスーパーフードとして取り上げられ、番組内で紹介された「菊芋チップス」に注文が殺到!在庫切れで大変多くの方にご迷惑をお掛けしました。菊芋チップスは完売となりましたが、生の風味そのままに、菊芋の栄養を丸ごと摂れる「菊芋ペースト」は、1年中菊芋を欠かさず食べたいお客様に好評です。ほんのり甘くて美味しいのですが、加熱するとより甘みが増します。お味噌汁に混ぜたり、ヨーグルトのトッピング、バター代わりにトーストに!毎日の健康にお役立て下さい。



解凍して料理に使うだけ  
簡単・便利です。

**夏** 多くの方に食べて頂きたい  
**夏** 限定キャンペーン!(9月末迄)

クール便(冷凍)で1セット(5袋)単位での販売となります

1セット(100g×5袋)  
2,800円 → **2,160円(税込)**

**クール便送料** まとめ買いがお得!

- ・1～3セットまで...800円(税込)
- ・4～6セットまで...900円(税込)

..... **菊芋ペースト** お手軽レシピ .....  
便秘で悩む方に超お勧め! 『菊芋スムージー』

材料	(1杯分)
■ヨーグルト	50ml
■豆乳	50ml
■菊芋ペースト	50g (1袋の半分)
■バナナ	1/2本

### <作り方>

材料全てをミキサーにかけて出来上り!冷たいのが良ければペーストは凍ったままでOKです。  
※満腹感もあってダイエットにも最適!



### 自然の甘みで体に優しい!

材料	(約3人分)
■菊芋ペースト	200g(2袋)
■玉ねぎ	小1個
■牛乳	300cc
■野菜スープ	300cc (コンソメチキンストックでも)
■バター	大1
■月桂樹の葉	1枚
■塩・ブラックペッパー	適量

※ミキサーする必要もなく  
簡単で、美味しいスープ

### 『菊芋のクリーミーポターージュ』

#### <作り方>

- ①薄くスライスした玉ねぎをバターで少し色がつくまで炒め、菊芋ペーストを加えて、さらに炒める。
- ②野菜スープ(又は分量の水とコンソメ)、月桂樹の葉を加えて煮る。
- ③牛乳を加え、塩、ブラックペッパーで味を調えたら出来上がり。



“毎年大好評”当園自慢の野菜を目と味でお確かめ下さい

## 『採れたて野菜プレゼント』応募募集中!

しらかば農園で栽培した無農薬・有機栽培の「大根、人参、ゴボウ」など、「野菜詰め合わせセット」を抽選により、20名様へプレゼントします。



土付きの新鮮野菜です。大根はまるごと栄養満点の葉付です!

味が染み込み易い栄養満点な葉付き大根、香り豊かな新鮮なゴボウ、寒暖の差で甘みが増したニンジンなど、野菜スープの原材料に使用している当園自慢の野菜達を、実際にお召し上がり下さい。  
必ず応募テーマについてご記入の上、お申込み下さい。

〒018-5421

「採れたて野菜」プレゼント係  
しらかば農園  
鹿角市十和田大湯字  
柏木新田11-15

・会員番号  
・お名前  
・ご住所、電話番号  
・今回の応募テーマ  
「私の健康法」  
もしくは  
「私の野菜スープ活用方法(料理等)」

応募ハガキは  
10/15(木)必着です。

官製ハガキに必要な事項をご記入の上、ご応募下さい。

残りわずか

米6kg(真空2kg袋×3)購入でサービス米 2kg プレゼント!

## あきたこまち得々キャンペーン実施中!

早場米の新米が出る季節になりましたが、毎年大好評の得々キャンペーンも今月いっぱいとなりました。手間暇かけて栽培し安全と美味しさを追求した「天日干し特別栽培米」が2kg増量となっております。艶々した新米には劣るかも知れませんが、低農薬米にこだわる方にはお勧めです。お好みの精米白度(玄米・5分・7分・白米)が選べ組合せは自由です!10月末の新米出荷までお米が足りない方へのラストチャンスです!



おも～いお米を玄米先までご配達します!

秋田県特別栽培農産物認定米

たっぷり **8kg ... 3,654円**

(真空パック包装 米2kg×4袋) (税込・送料込)