

～インターネットからもお気軽にご注文出来ます～

- 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)



『初冬の菊芋収穫』

秋田県と青森県の県境に位置する十和田湖近くの田代平農場の初雪は昨年より7日早い11/14でした。11月中旬から行われた収穫作業では、初日こそ暖かく穏やかな天候で収穫出来ましたが、その後は寒冷前線の通過で雨と雪の中で寒さに震えながらの収穫となりました。今年度の菊芋栽培は、台風17号の強風で3割程度の倒伏や傾いてしまう影響がありました。また、今年度の天候で平年より小粒の割合が若干多く見受けられましたが、収穫時期を遅くした為、寒暖の差で引き締まり、シャキシャキとした食感と風味と甘みを一層感じられる成熟した菊芋が沢山収穫されています。早速試食してみました。採れたてはスティックサラダが一番良く菊芋の風味・食感が分かりました。寒暖の差で甘みと旨味が感じられる“旬”の菊芋を是非、毎日の健康づくりにお役立て下さい。

雪深い田代平農場では冬期間は閉鎖されますが、農場担当者はトラクターなどの整備作業を入念に行い、来年の農作業に備えます。



菊芋の収穫風景



中性脂肪 便秘 血糖値 が気になる方へ

話題のスーパーフード『生菊芋』販売開始!

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制、脂肪の吸収を抑える効果が期待出来る薬効成分「イヌリン」(植物で作られる天然オリゴ糖)を多く含む低カロリーな機能性食材です。「イヌリン」は、玉ねぎやゴボウなどにも多く含まれる成分ですが、100gあたりの含有量はその他の野菜で一番多いニラの0.4gに対し、キウイモは13.1g。圧倒的な含有量です。また、連作が出来ない菊芋を広大な畑地で毎年植え替えを実施し、大きさ、品質共にお客様から高評価を毎年頂いております。是非、採れたて今が旬の菊芋を毎日の食卓にご活用下さい。

\*\*\* キウイモの有効成分「イヌリン」の健康効果 \*\*\*

1. 血糖値の上昇を抑える。
2. 脂肪吸収を抑え、血液サラサラ効果。
3. 腸内でビフィズス菌・乳酸菌などの善玉菌を増やします。腸内を綺麗にし、消化吸収を良くします。便秘の改善。
4. 低カロリーで沢山食べても大丈夫。ダイエット食に!
5. 体力回復、新陳代謝を良くする、肝機能の回復。



～ジャガイモと同様にどんな家庭料理にも使えます～

シャキシャキとした食感の生食・生サラダがお勧めですがジャガイモ同様に、肉じゃが、キンピラ、天ぷら、カレー、シチュー、グラタン、漬物(味噌漬、粕漬、甘酢漬)、お味噌汁の具材等、色々な家庭料理に使えます。また、様々な菊芋レシピがネットで紹介されていますので参考になさして下さい。

好評発売中の季節商品

- ① 紫ニンジン 3kg 3,580円(税込・送料込)  
1本で赤ワイン100mlに相当するポリフェノールがあります。肉質は固めで甘みがあり、スティックサラダなど生食向きです。リンゴやミカンと一緒に皮ごと生ジュースにするのが一番お勧めです。
- ② パーニャカウダ人参(黄・橙・白・紫の4種類)  
イタリア生まれの人参で、パーニャカウダ用の生食向け人参。生サラダ、スティックサラダに彩り豊かな美味しい4種類の人参です。  
数量限定 3kg 2,860円(税込・送料込)
- ③ 金美ニンジン 3kg 3,190円(税込・送料込)  
きんび  
沖縄島ニンジン改良系。色は鮮やかな黄色で、肉質は柔らかく上品な甘みがあります。



※①～③は数量限定商品です。お電話でのご注文をお願いします。(注文は代金引換のみ。別途代引手数料330円加算)  
※沖縄への発送は+1,340円になります。

冬季限定「生食ならではの菊芋料理の楽しみ方」

貯蔵性が良くない菊芋は、冬期間限定(～来年3月頃迄)出荷です。いびつな形のため、洗浄や皮剥きにひと手間入りませんが、色々な料理に使え、シャキシャキとした独特の食感、菊芋本来の風味を美味しく味わえるのは、“生食”だけです。

簡単  
シンプル  
おススメ  
の  
料理

「スティックサラダ」～シンプルで美味しい～  
少し太めにスティック状にカットします。  
味噌マヨネーズと良く合いますヨ!



「菊芋の天ぷら・素揚げ」～甘みが引き立ちます～  
サツマイモの天ぷら同様に作ります。ホクホク・美味しい!

糖の吸収を抑えたい方は、食前か食事と一緒に摂るのが効果的。便秘解消・腸活には、ヨーグルトと一緒に摂るのが効果的で、食後がお勧めです。気を付けたいのはイヌリンは水溶性ですので煮物は汁ごと戴いて下さい。簡単レシピで毎日続けたい健康食!

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!



「保存方法と料理レシピ」付

無農薬・有機栽培 生菊芋

- 3kg...2,960円
- 3kg...2,650円(小粒)
- 6kg...4,750円(全て税込・送料込価格)
- ※沖縄への発送は+1,340円

※代金引換のみで、別途330円の手数料が加算されます。  
※発送は菊芋の乾燥を防ぎ、品質維持に良い「土つき」でお送りします。すぐに調理したい方や漬物を作る方は洗浄が簡単・便ですので、ご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)

安全と信頼の証し「10年連続 秋田県特別農産物認定のお米」

あきたこまち天日乾燥米 発売中!

新米  
あきたこまち  
天日乾燥米

天日自然乾燥米ならではの“艶々しさと旨味”が自慢の当園のあきたこまち。今年もご好評を頂いております。種籾の温湯種子消毒、徹底した手作業による除草管理でなるべく農薬を使わないで栽培しました。10年連続で特裁米に合格した安全なお米を、年末年始のご自宅用、ご贈答に自信を持ってお勧め致します。

天日乾燥×特別栽培米

- 令和元年産 あきたこまち(天日乾燥米)
- ・6kg...3,850円(真空パック2kg×3)
- ・2kg...1,640円(各商品 税込・送料込)



新米

精米仕立てを真空パック!

※年間定期購入ご契約者は3%引です