

～インターネットからお手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)

しらかば通信 10月号 Vol.227



『実りの秋到来!』

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」では秋大根、各種ニンジン、ゴボウの収穫最盛期です。今年は全国的に長雨と日照不足の影響で野菜の生育不良が続きました。地元秋田県鹿角市でも同様で、7月の降水量は平年の1.5倍、日照時間が平年の6割にも満たず、特に日当たりを好む大根の生育鈍化が懸念されました。お盆過ぎからの天候回復と昼夜の寒暖差が大きくなった9月中旬以降はようやく肥大化も進み、ずっしりとした手応えのある秋大根が収穫されています。

9月上旬から収穫が始まったニンジンは、今年の天候不順の影響を最も受けた作物でした。高温晴天と曇雨天が交互に連続する天候で発生しやすい「黒葉枯病」の影響も一部圃場で見受けられ、初回の収穫では著しく収量低下となりました。2回目以降は持ち直したものの、全体的な収量低下は免れませんでした。ここ数年の異常気象は先が読めず、安定した生産が行えていないのが現状です。気候変動に合わせた育て方、高温耐性品種の選択、排水の良い畑地の作り方など毎年課題は多く、試行錯誤の繰り返しですが、難しいからこそ農業にやり甲斐を感じます。

10月後半は紫・金美ニンジンの収穫、天日乾燥米の脱穀と続き、来月の菊芋が最終になります。



ニンジン収穫風景



只今、じっくりと天日に当てて、追熟中です。

十月下旬発売

新米『あきたこまち』ご予約承り中!

9月末に稲刈りを行い、米本来の旨みと甘みを引き出すため、只今、じっくりと天日乾燥中です。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ています。天日乾燥のお米本来の美味しさと11年連続で特裁米の厳しい栽培基準に合格した安全なお米をご自宅用、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2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)

※年間定期購入ご契約者は3%引です

予約注文承り中

精米仕立てを真空パック!

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』好評発売中!

菊芋の風味をそのままに、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や生菊芋独特の風味が苦手なお客様に大好評です。生より甘みが増し、クセがなくなり食べやすい味です。1袋 100gで35kcalの低カロリー。健康を気遣う方や食事制限されている方へお勧めです。(1日の目安は、50～100g)

増量キャンペーン中!

増量



- ・1セット(100g×7袋) 3,120円
- ・2セット(100g×14袋) 5,280円
- ・3セット(100g×21袋) 7,560円

クール便でお届けします (税込・クール便送料込)

※沖縄への発送は+1,340円



スムージー



ヨーグルトへトッピング



お味噌汁に溶かして

お味噌と混ぜて「味噌ディップ」やお肉の「ソース作り」、お菓子作り、カレー、グラタン、介護食等に…簡単便利に使えます。

～生産者直送だから出来る「安全・美味しさ」へのごこだわり～

安全

「秋田県特別栽培農産物」の認定取得!(11年連続)

たい肥による土づくり、農薬・化学肥料は慣行栽培の半分以下の使用に抑えた「人・環境」にやさしい安全・安心なお米です。確かな証明として「特裁米」秋田県認定シールが貼られます。

美味

天日乾燥米の「水分含有率16%」…水分高めが美味しさの秘密

天日乾燥で稲穂の油分、栄養分、甘みが米粒に浸透します。また、流通するお米は15%以下。お米の水分が高いほど、瑞々しく旨みがあります。徹底した水分管理と直送ならではのお米です。

寒暖の差と奥羽山脈の清らかな水が育てた本場「あきたこまち」

旨味・甘み・粘り・歯ごたえが程よいバランス型のお米です。光沢があり、程よい粘りとあっさりとした味で、おかずを引き立て、毎日食べても飽きない美味しさです。冷めても味が落ちないのでお弁当やおにぎりにぴったりです。

便利

お好みに合わせ精米白度が選べます

玄米・5分づき・7分づき・白米 組み合わせも可能です。

鮮度維持に最も優れた「真空パック」2kg袋小分けで使い易い

天日乾燥米の詳細は、10月下旬より同封される「お米チラシ」をご覧ください

果物の効果的な食べ方、時間帯はいつ?

梨、りんご、柿、柑橘類など種類も多く出回り、秋はフルーツの美味しい季節です。ビタミン、カリウム、食物繊維に加え、色や香りの成分には抗酸化作用があり、健康や美容の為に毎日食べられる方も多いでしょう。しかし、食べる時間帯や量、タイミングによっては血糖値を上げる原因になったり、しっかりと栄養を吸収出来なかったりします。食べ過ぎには気を付けつつ、食事に上手に取り入れましょう。

朝 食べるのが1番良い ～イチゴ、柑橘類、バナナ、リンゴが朝のお勧め～

果物のブドウ糖は吸収が早く、脳の栄養源に最適。目覚めを良くし、朝に頭がぼーっとする人には特にお勧め。集中力アップ。朝の次は活動が活発なお昼で、活動量が下がる夕食時は体脂肪として体に蓄えられる可能性が高いので、なるべく控えます。

食前 か 食間がお勧め

吸収が早い果物は食前か食間に食べるのが栄養をしっかりと摂れます。満腹時に食べると消化が悪く、腹痛になる事も。

1日の目安 ～毎日200g(可食部)推奨～

果物は低カロリーですが、食べ過ぎは糖質過多になります。1日の目安(適量)を知りましょう。血糖値や中性脂肪が気になる方は目安の半分が良いでしょう。

1日の目安

- りんご 1個
- ぶどう 1房
- 桃 2個
- キウイフルーツ 2個
- 柿 1個
- 梨 1個
- みかん 2個
- バナナ 2本
- グレープフルーツ 1個
- イチゴ 12個