



## 『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」ではニンジン、秋大根の収穫が始まり、実りの秋を迎えています。

今年の夏大根は主力産地の北海道と同様に、6～7月の高温・干ばつの影響が品質・収量低下につながりました。9月の天候不順で生育停滞気味ですが、丸々と太った秋大根が収穫出来るよう、今後の天候回復を祈るばかりです。

10月初めから始まった第一回目のニンジンの収穫は、大きさ、品質共に良く、ニンジン本来の風味と味のある良いものが収穫されましたが、次の週に収穫した圃場では高温・干ばつの影響を大きく受け、大幅な減収となりました。わずか1週間の種まき時期の違いですが、干ばつ化が進み、発芽条件(温度・水分・湿度)等の違いが生じ、収量・品質に大きな差が出ました。お盆明けからの野菜高騰など、全国的に天候に大きく左右された年です。10月は自家製有機肥料の基になる「糞ガラ」を市内の農家さんや農事法人から集めます。また、後半からはゴボウ収穫と天日乾燥米の脱穀、紫・金美ニンジンの収穫が相次ぎ、収穫繁忙期を迎えています。



ニンジン収穫風景



只今、じっくりと天日に当てて、  
 稲穂の養分が米粒に浸透中です。  
**新米「あきたこまち」**  
 ご予約承り中!

十月下旬発売

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・追熟中です。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栽培をしています。天日乾燥のお米本来の美味しさと12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3年産 あきたこまち (天日乾燥米)  
 ・6kg…3,740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

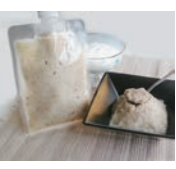
予約注文承り中

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

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!

菊芋の自然な甘みと風味、栄養価を最大限に引き出した「低温スチーム調理」によるペーストです。長期保存が効かない菊芋が、冷凍食品として1年中食べられます。血糖が気になる方便秘気味の方にお勧めです。(1日の目安は、50～100g)



冷凍食品 大好評! + 2袋増量キャンペーン  
 ・1セット(100g×計 7袋 約14日分) 3,120円  
 ・2セット(100g×計 14袋 約28日分) 5,280円  
 ・3セット(100g×計 21袋 約42日分) 7,560円  
 (全て税込・クール便送料込)

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。

## 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(又は牛乳)	50ml
菊芋ペースト	50g
バナナ	1/2本

材料全てをミキサーにかけて出来上り! 冷たいのがければペーストは凍ったままでOKです。季節の果物も入れても美味しいです。



**安全** 「秋田県特別栽培農産物」の認定取得!(12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…「天日の力で凝縮された旨味と甘み、艶やかな米」  
 天日乾燥米は、太陽の下でじっくりと時間をかけて優しく乾燥させる事で、稲穂の油分、栄養分、甘みが米粒に行き届いたお米です。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、炊き上がりの艶やかさが違います。徹底した水分管理と生産者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。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、おにぎりやお弁当にもぴったりです。

**便利** 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  
 精米したお米は空気と触れ合う事で風味が劣化します。精米したての新鮮なお米を真空パック2kg袋でお送りいたします。また、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。

## 編集後記

2回目のワクチン接種を終えても、気の抜けない日々が続いています。収束しない新型コロナによる様々な生活環境の変化が、私達に不安やストレスを与えています。先の見えない現状に不安な気持ちで塞ぎがちになってしまうのは誰もが同じです。最近「不安になるのも当然だな」と受け止め、ストレス発散で気分をリフレッシュする事を大切にしています。週末は近くの八幡平や十和田湖・奥入瀬の大自然の中へトレッキングに行きます。黙々と歩く事に没頭する事で余計な事を考えず、美しい風景や花等に心が和みます。また、心地よい疲れが良い睡眠にも繋がります。ストレス発散が上手な人は、複数のストレス解消法を持っているそうです。スポーツやウォーキング、趣味や読書映画・音楽鑑賞だったり、コミュニケーションの場に出たりと様々だと言います。ストレス発散は1つの方法で全ての人に通じるものではありませんので、様々な方法を試して自分に合ったストレス発散法やリフレッシュの方法を見つけてみるのもいいかもしれません。また、コロナ収束後の楽しみな計画を具体的に立てるのも、心を落ち着かせる良い方法です。

これからは、ワクチン効果の持続性を少しでも長く維持する為に、感染対策はもちろん、自己防衛の為に免疫力を高める生活習慣(運動・バランスの良い食事・質の良い睡眠)に加え、複数のストレス発散法を身に付けて、心も体もコロナに負けないよう、心身を整えてゆきたいものです。