

- ①当園ホームページ <https://www.sirakaba.site> (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ショッピングサイト(ヤフーショッピング、アマゾン)の店中『しらかば農園』で検索！(代金引換・クレジットカード決済)



『草取りの最盛期』

大雨による甚大な被害があった地域の皆様には心からお見舞い申し上げます。今年は関東甲信地方など観測史上最も早い梅雨明けになった地域が多かったものの、その後に「戻り梅雨」となるなど、全国的に異例の夏を迎えています。昨年は「カラ梅雨」で水不足が農業に影響した秋田県でしたが、今年は平年の1.2～1.5倍の降水量で水不足の心配は無さそうです。梅雨の時期らしい、ぐずついた天気と降雨が続いている為、カラッと晴れた真夏の陽射しが恋しく感じます。(7/25現在)

青森県と秋田県の県境に位置する十和田湖近くの田代平農場では、毎年7～8月は草取り作業の最盛期です。今年は梅雨の合間の晴れた日は猛烈な暑さの中で作業をする日もありましたが、どちらかと言えば曇り空や小雨の中で除草作業をした日が多かったです。また、6月上旬の低温と長引く梅雨の日照不足の影響で地温が上がらず、6月初めに種まきした大根の発芽や生育が遅れ、2週間後に種まきした大根と同じ生育状況になるなど、今までにない様な経験をしています。7月下旬には葉の収穫だけを目的とした「葉大根」の収穫が1週間遅れで始まり、その後、夏大根の収穫がお盆前～9月中旬まで行われます。



大根畑の草取り



整腸作用・健胃作用・アンチエイジング・免疫賦活効果

夏野菜「オクラ」で 夏バテを吹き飛ばそう!!

独特のネバネバ成分が特徴的な「オクラ」。刻んで和え物にしたり、そのままの形で食べても美味しい夏野菜です。

オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養が多く含まれ、鼻や喉の粘膜や皮膚の健康を保ったり、「免疫力の維持」に役立つβ-カロテンが豊富です。また、食物繊維がゴボウの約2倍の量で、体内で水分を吸収し排便を促す作用があります。ネバネバ成分のペクチンは、血糖値の急激な上昇を抑制し、コレステロールの吸収を妨げる作用もあり、生活習慣病の予防に役立ちます。

オクラの栄養成分は水に溶けやすい性質がある為、茹でると栄養は減少しますので、スープにして煮汁ごと食べるか、電子レンジで下ごしらえすると良いでしょう。

＜お手軽レシピ＞ オクラとトマトの冷製スープ

野菜スープに今が旬の夏野菜トマトとオクラを刻んで入れるだけの超お手軽スープです。野菜スープが酸味のあるトマト風味のトロトロ・ネバネバの冷製スープに変身します。



ネバネバ成分の相乗効果で胃腸元気!

- 材料 1人前
- オクラ 6本
 - トマト 1個
 - 野菜スープ 500ml
 - ※そうめんの麺つゆにする場合
 - 麺つゆ 適量
 - 薬味 お好みで (ミョウガ、梅干し等)

＜作り方＞

- ①オクラはヘタを取り薄切りする。耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。
- ②トマトは小さめにザク切りする。
- ③ガラスポットの容器に、オクラとトマトと野菜スープを入れて、冷蔵庫で一晩冷やして出来上がり。

※夏野菜の冷製スープとしてそのまま飲むのも良いですが、夏の定番「そうめん」が栄養豊富で美味しくなりますよ(我が家の定番です)

「お盆休みのお知らせ」

期間：令和4年8月11日(木)～15日(月)

この期間に配達ご希望の方は、お早めにご注文願います。尚、お盆休み前のご注文は8月10日(水)午後3時で締め切りとさせていただきます。

好評発売中の「菊芋商品」

冷凍食品 大好評! 2袋増量キャンペーン

①菊芋ペースト 低温スチーマーで栄養そのまま 美味しさ3倍

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。

1年中菊芋を欠かさず食べたいお客様や菊芋独特の風味が苦手なお客様に大好評です。生より甘みが菊増し、クセがなく食べやすい味です。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、ダイエット食などにお勧めです。(1日の目安 50～100g)



- 冷凍食品
- ・1セット(100g×計7袋) 3,120円
 - ・2セット(100g×計14袋) 5,280円
 - ・3セット(100g×計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)



お味噌汁に溶かして



ヨーグルトへトッピング



スムージー

便秘で悩む方に超お勧め! 「菊芋スムージー」

材料	(1杯分)	材料全てをミキサーにかけて出来上り!
ヨーグルト	50ml	冷たいのが良ければ、ペーストは凍ったままでOK。
豆乳(又は牛乳)	50ml	夏バテ防止にゴーヤや季節の果物も入れても美味しいです。
菊芋ペースト	50g	
バナナ	1/2本	



②菊芋ヨーグルト 菊芋フラクトオリゴ糖と乳酸菌の相乗効果抜群!

- ・飲むタイプ(低脂肪・甘さ控えめ) 150ml×10本入 2,800円
- ・プレーン(砂糖不使用・菊芋増) 100ml×10個入 2,960円

※受注生産の為、お届けまでに1週間程度かかります。

国内トップクラス プレーンタイプ 飲むタイプ

特徴① 乳酸菌数が圧倒的に多い 1600億/100ml 1300億/100ml

生乳と乳酸菌を混ぜて発酵する段階で菊芋ペーストを投入しているので、菊芋フラクトオリゴ糖をエサにして乳酸菌がより活発に発酵・活性化します。他のヨーグルトより圧倒的に乳酸菌数が多く、腸に届く数が多いと効果も良いそうです。(ちなみに…ブルガリアヨーグルトで110億/100g)

特徴② 特保成分「フラクトオリゴ糖」の健康効果

特保成分として知られる「フラクトオリゴ糖」は、善玉菌を増やす整腸作用、カルシウムの吸収促進、血糖値上昇の抑制、免疫力の向上、低カロリー(難消化性)、便臭の軽減、糖質代謝の改善等の機能が実証されています。相性の良い乳酸菌との組み合わせで相乗効果!

