

- 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)

しらかば通信 10月号 Vol.251



『実りの秋到来!』

日本列島を縦断し全国各地に大きな被害をもたらした大型の台風14号。記録的大雨、強風、土砂災害など被害を受けた皆様には、心からお見舞いを申し上げ、一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。当園では台風14号による影響はございませんでした。

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、ニンジンや秋どり大根の収穫が中盤を迎えています。今年は北海道・北東北地方等の8月上～中旬の大雨被害で、野菜の種類によっては作柄不良や収量を下回る影響が出ています。7月下旬に種蒔きした秋どり大根の圃場は、日照不足と長雨で生育が大幅に遅れ、ニンジンには長雨による根腐れが見受けられる等、主力産地同様に減収となっています。昨年は干ばつでしたが今年は日照不足と長雨に悩まされる年となりました。

9月は天候回復もあり、収穫終盤のニンジンや秋どり大根に期待し、実りある収穫に向けてしっかりと栽培管理を続けています。10月後半からはゴボウ収穫が始まり、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。



収量減となったニンジン



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。

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・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13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4年産 あきたこまち(天日乾燥米)

・6kg…3,870円
(真空パック2kg×3)

・2kg…1,780円
(各商品 税込・送料込)

※年間定期購入ご契約者は3%引です

※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)・組み合わせも出来ます

予約注文承り中

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。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)

大好評! 2袋増量キャンペーン

- ・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)



冷凍食品



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

※効果的な食べ方として、朝食前に菊芋ペーストを食べる事をお勧めします。菊芋の水溶性食物繊維は大腸内で水分を吸収し粘着性により、糖質の吸収を緩やかにする為、食後の血糖値の急速な上昇を抑えます。



「秋田県特別栽培農産物」の認定取得!(13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。



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。



2回挽き精米+脱酸素剤入り真空パックで鮮度にこだわります

真空パックのお米の保存期間は、常温(30℃以下)で約1年間が目安ですが、今年より脱酸素剤を真空パックに封入し、さらにお米の酸化を防ぎ、鮮度維持が保てるようになりました。冷蔵庫で保管する場合は約2年間が目安となり、虫の発生が無く、鮮度維持した長期保存や備蓄米としても活用出来ます。また、低圧力・低温で2回に分けて精米する「2回挽き精米」を採用。1回で精米するより酸化しにくいお米となります。

血糖値を抑えながら「秋の味覚」を楽しむコツとは?

美味しい秋の食材が出回る「食欲の秋」真っ只中です。秋の味覚は想像以上に糖質が高く、ついつい食べ過ぎると太ってしまう原因になります。秋の味覚を楽しみつつ、血糖値の上昇を抑えながら、太りにくくするポイントを紹介します。

＜なぜ秋は食欲が増すの?＞

- ①日照時間が短くなり、日光に当たる時間と比例し分泌されるセロトニン(食欲抑制ホルモン)の分泌量が減るため
- ②過ごしやすい季節に戻り、夏バテから回復し食欲が戻る
- ③冬(寒さ)に向け、体温維持でエネルギーを蓄積するため

＜血糖値上昇を抑えた「大人の賢い食べ方」＞

- ①基本は話題の「ベジタブルファースト」
食べる順番を野菜(食物繊維)→肉や魚(たんぱく質)→ご飯やパン(糖質)にして、血糖値の上昇を緩やかにする食べ方
- ②早食い厳禁。ゆっくり食べて腹八分目をキープ。
- ③「たんぱく質」をしっかり摂る(筋肉量の低下防止・脂肪代謝)
魚や肉、卵、大豆製品を組み合わせ毎日摂る
- ④食物繊維が豊富な低カロリー「きのこ類」をたっぷり摂る
- ⑤食後の血糖値上昇を緩やかにする酢の物をプラス
- ⑥果物は「朝食の食前」又は「食間」が一番お勧め。
- ⑦糖質(おやつ、さつまいも等)は午後3時までに食べる
同じ物を食べても夜10時以降は脂肪になりやすく、その差20倍!
- ⑧原型が残っているものを選び
白米より玄米、皮付きの果物、スイートポテトより焼き芋等

※食後の適度な運動で血糖値が下がる事が明らかになっています。秋は必要かも!

