

- 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)



農場より

『草取りの最盛期』

停滞する活発な梅雨前線による災害級の大雨で、九州北部の甚大な被害に続き、7/15～16には秋田県の6割に当たる15市町村で災害救助法が適用される等、秋田県沿岸と秋田市全域で大きな爪痕を残しました。農業を始め被害の全容はまだ明らかになっていない状態です。「百年に一度」や「数十年に一度」と言われる異常気象が毎年起こり得るかもしれない、日常化しつつある事を考え、従来の経験に基づく防災意識と備えを改める必要があると痛感しました。被害を受けられた皆様には心よりお見舞いを申し上げますと共に、被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。(7/24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。小まめに天気予報をチェックし、野菜スープ製造日を雨の日に当て、梅雨の合間の晴れた日や小雨程度の日には草取り作業を行うなど、臨機応変にスケジュール調整を行っています。また、去年は8月に大雨による農場内で土砂崩れや道路の破損があった為、大雨に備えた道路の補強や排水溝の整備に注力しています。8月～9月中旬迄は夏どり大根の収穫最盛期になりますので、今後の気象予測情報を活用し、異常気象下でも柔軟な栽培管理で品質低下の抑制・軽減に努めていきたいと思ひます。



大根畑の草取り



熱中症予防・疲労回復・夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミンB1を意識した食事

暑い夏は食欲が低下し、さっぱりとした口当たりの良い麺類や冷たい飲み物、デザートなどに偏りがちです。これらは糖質を多く含む食品になります。糖質は人間にとって大切なエネルギー源ですが、体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要なビタミンB1も同時に摂取しないとエネルギーへの変換効率が悪くなってしまいます。その結果、疲れやすくなります。また、ビタミンB1には脳神経や末梢神経系を正常に保つ効果があり、ストレス社会において現代人にビタミンB1は不足していると言われ、積極的に摂りたい栄養素の一つです。熱中症予防や夏バテ予防には「疲労回復ビタミン」と呼ばれるビタミンB1を毎日の食事に意識的に摂るよう心掛け、猛暑を乗り越えましょう。

ビタミンB1を多く含む食材

＜動物性＞

- ・豚肉(ロース、ヒレ、もも)
- ・うなぎ(かば焼き)
- ・かつお節
- ・レバー(豚・牛・鶏)

＜植物性＞

- ・発芽玄米、玄米
- ・全粒粉パン(ライ麦、ふすま)
- ・あずき
- ・炒りごま
- ・大豆類(豆腐、納豆など)
- ・モロヘイヤ
- ・きのこ類



大好評 米6kg(真空2kg袋×3)購入でサービス米 2kg プレゼント!

あきたこまち得々キャンペーン実施中!

「はらいっぺ食べてけれ～」お得なキャンペーンが大好評です。天日干しで、米本来の旨味と程よい甘みは、毎日食べても食べ飽きません。厳しい栽培基準に合格した特裁米は、ご家庭でもご贈答にも喜ばれます。

13年連続 特裁米 精米白度 選べます サービス 米2kg 真空パック 長期保存

たっぷり 合計8kg... 3,870円

精米白度(玄米、5分、7分、白米)組合せ自由!

真空パック+脱酸素剤封入で 鮮度維持!長期保存出来ます

虫の発生が無く鮮度を維持した長期保存や備蓄米としても活用出来ます。20℃以下で保管した場合、約2年間の長期保存が可能です。

「お盆休みのお知らせ」

期間：令和5年8月11日(金)～15日(火)

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

栄養素をバランス良く含む 玄米 と香味野菜の組合せで食欲アップ

梅しらす玄米チャーハン



材料	1人前
■玄米ご飯	お茶碗1杯
■梅干し	1個
■しょうが	1/2片
■長ネギ	3cm
■みつば	2本
■しらす	大さじ1
■塩・こしょう	適量

＜作り方＞

- ①しょうがと長ネギはみじん切りに、みつばは2cm幅にカットし、梅干しは種をのぞいて細かく刻む。
- ②フライパンにごま油を入れて、しょうがと長ネギを加え、香りが立ってきたら、玄米ごはんを加えてほぐしながら炒める。
- ③梅干し、みつば、しらすを加えてさっと炒め、味をみて塩・こしょうで調えたら完成。

＜豚肉のお勧め献立＞

・豚しゃぶと豆腐のサラダ [茹でた豚肉と豆腐、お好きな野菜のサラダに搾り下ろした玉ねぎに醤油ベースのおろしダレをかけて載せます。(レシピはネットで沢山出ています)]



効率よく摂取するポイント

※にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらと一緒に調理すればビタミンB1の吸収が高まります。(刻む、擦り下ろしが良い)

※動物性と植物性の食材はバランス良く、多品目を選びます

・菊芋らっきょう酢漬け 300g×3パック 2,890円

チルド便 菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ

・菊芋ペースト 1年中菊芋を食べたい方へ・美味しく簡単便利

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)

2袋 25%OFF



- ・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