

- 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)



『夏大根の収穫』

西日本の各地で甚大な被害をもたらした台風7号。お盆休み中の台風到来は各地で混乱を招き、また、それまでの大雨被害にあった各地の被災地では、酷暑の中での懸命な復旧作業が続けられた異例のお盆休みとなりました。被害を受けた皆様には心より御見舞い申し上げます。9月は1年で最も台風上陸が多い月です。避難場所や災害への備えを再確認し、県や市町村の防災情報やスマホアプリ等で地域に沿った防災気象情報を活用し、早め早めの対応を心掛けましょう。

秋田県と青森県の県境に位置する十和田湖高原の「田代平農場」では、厳しい残暑の中で、草取り、収穫作業が行われています。また、毎年7月下旬～9月上旬までは「夏どり大根」の収穫繁忙期です。夏どり大根は播種から55日前後で収穫期になりますが、今年は梅雨時期の長雨でトラクターが畑に入れず播種が遅れてしまい、収穫ピークも後半になりそうです。品質、収量共に平年並みですが、暑い年に多く発生する害虫による食害(葉を食べられる)が多く見受けられました。9月はニンジンも収穫が始まり、秋どり大根、稲刈りと収穫繁忙期を迎えます。



夏どり大根の洗浄作業

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！

「1年中菊芋が食べたい！」そんなお客様の要望に答え、いつでも解凍すれば、生食同様の栄養成分で菊芋が食べられます。1袋100gの小分けしていますので、必要分を解凍するだけ。生食よりもほんのり甘くて美味しく、使いやすいスパウト付きパウチパックで簡単便利に使えます。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)



お味噌汁に溶かして



ヨーグルトへトッピング



スムージー

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)	材料全てをミキサーにかけて出来上り！冷たいのが良ければ、ペーストは凍ったままでOK。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。
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	



「生菊芋 同様の栄養成分」で1年中食べられます！

通常、食材のペースト化には茹でてから、すり潰し加工します。熱湯でボイル殺菌され保存性に優れた加工食品を作りますが、同時にお湯に栄養素が溶け出します。特に水溶性のイヌリンは損失が大きくなります。当園の菊芋ペーストは、低温スチーム加熱により、蒸気で食材を包み込み、時間を掛けて「蒸し」殺菌。熱を抑えたマイクロカットによるペースト加工で、栄養損失を限りなく抑えています。フラクトオリゴ糖入りのトクホ商品級の含有量が確かな実力あります。無添加、無加水、保存料無の純菊芋。

総フラクタン※ 生菊芋 7.7g/100g 菊芋ペースト 7.7g/100g
＜日本食品分析センター調べ＞

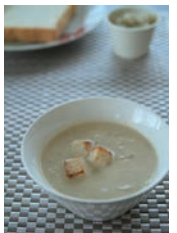
※総フラクタンとは、菊芋のイヌリンやフラクトオリゴ糖など水溶性食物繊維の総称

体に優しいスープ「菊芋のクリーミーポタージュ」

＜作り方＞

- 材料 (約3人分)
- 菊芋ペースト 200g(2袋)
- 玉ねぎ 小1個
- 牛乳 300cc
- 野菜スープ 300cc
(コンソメチキンストックでも)
- バター 大1
- 月桂樹の葉 1枚
- 塩・ブラックペッパー 適量

- ①薄くスライスした玉ねぎをバターで少し色がつくまで炒め、菊芋ペーストを加えて、さらに炒める。
- ②野菜スープ(又は分量の水とコンソメ)、月桂樹の葉を加えて煮る。
- ③牛乳を加え、塩、ブラックペッパーで味を調えます。



※ペースト状なのでミキサーする手間が省けます
 パスタを入れて「スープスパゲティ」もお勧めです。

編集後記

県の農産物として、「目指せ、年間出荷量日本一」を掲げ力を入れて取り組んでいるのが「秋田県産の枝豆」です。枝豆は品種を変えながら、7月中旬～10月中旬までの長い期間出荷が続きますが、特に県オリジナル品種「あきた香り五葉」や「あきたほのか」は秋豆と呼ばれ、昼夜の気温差が大きくなる9月が収穫時期です。夏の枝豆に比べ粒が大きく、食感、甘み、風味が増して濃い味なのが特徴です。

8月に入ると本格的な収穫作業が始まりますが、収穫時期によって品種が違う枝豆を食べたり、市内にある営農法人に直接買いにゆけるのも楽しみの一つで、通常出荷されるA級品の他に、形状や色がやや劣るB級品、規格外や日持ちしない超格安C級品もあり、地元民ならではの枝豆の買い方、楽しみ方があります。私は市内に3ヶ所ある営農法人をまわり、BやC級品を大量にお安く買う事ができたりします。異なる営農法人の同品種の食べ比べも楽しみの一つです。枝豆は10月収穫の品種「秘伝」まで食べ尽くします。秋田県産枝豆の9割は首都圏向けに出荷されていますので、是非、秋田県産の美味しい秋豆を食べて下さい。お勧めです。

『採れたて野菜プレゼント』ご応募募り中！

しらかば農園で栽培した無農薬・有機栽培の「大根、人参、ゴボウ」など、「野菜詰め合わせセット」を抽選により、20名様へプレゼントします。味が染み込みやすい栄養満点な葉付き大根、香り豊かな新鮮なゴボウ、寒暖の差で甘みが増したニンジンなど、野菜スープの原材料に使用している当園自慢の野菜達を、実際に目と舌でお確かめ下さい。必ず応募テーマの内容についてご記入の上、お申込み下さい。

〒018-5421

「採れたて野菜」プレゼント係
 しらかば農園
 鹿角市十和田大湯字
 柏木新田11-15

- ・会員番号
 - ・お名前
 - ・ご住所、電話番号
 - ・今回の応募テーマ
- 官製ハガキに必要事項をご記入の上、ご応募下さい。

*** 応募テーマ ***
 コロナ以前に「戻るもの」「戻らないもの」は？

応募ハガキは
 10/20 必着です。