

～ インターネットからお手軽にご注文出来ます ～

- 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) 出店中 『しらかば農園』で検索！ (代金引換・クレジットカード決済)



## 『初冬の菊芋収穫』

11月中旬、菊芋が霜にあたり、葉や茎が枯れたら菊芋の収穫が始まります。十和田湖近くの田代平農場では朝夕は0℃を下回り、防寒

着を着用しての収穫となりますが、今年は平年より日中の気温は高めで、収穫期間中の降雪はなく、順調に行う事が出来ました。収穫はトラクターに取り付けた掘取機が土中の菊芋を土ごと掘り起こし、コンベアで後方に送りながら土をふり落とし菊芋を地表へ露出させます。その後人手で拾い集めたり、土中に残る菊芋を手で掘り出します。今年は猛暑の影響で、小粒の割合が若干多かったものの、平年並みの収量と品質となっています。寒暖の差で身が引き締まり、生食ではシャキシャキした食感と風味、ほのかな甘みを感じて美味しいです。加熱するとネットリとした食感が楽しめます。加工品が多い菊芋ですが、今の時期しか味わえない新鮮な“生食用菊芋”を毎日の健康にお役立て下さい。菊芋で全ての農産物の収穫を終え、積雪が2mを越す雪深い農場は12月中旬には閉鎖されます。



菊芋の収穫風景

中性脂肪 便秘 血糖値 が気になる方へ  
話題のスーパーフード



## 『生菊芋』販売開始!

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制、脂肪の吸収を抑える効果が期待出来る薬効成分「イヌリン」(植物で作られる天然オリゴ糖)を多く含む低カロリーで栄養豊富な機能性食材です。

「イヌリン」は、玉ねぎやゴボウなどにも多く含まれる成分ですが、100gあたりの含有量はその他の野菜で一番多いニラの0.4gに対し、キクイモは13.1g。圧倒的な含有量です。寒暖の差が厳しい十和田高原の自然環境で育った菊芋は美味しさとサイズ感、品質で毎年高評価を頂いております。冬季限定の生食を毎日の食卓にどうぞ。

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!

「保存方法と料理レシピ」付 無農薬・有機栽培 生菊芋



3kg.....2,840円  
3kg(小粒).....2,400円  
6kg.....4,690円

※沖縄への発送は+1,340円

(全税込・送料込)

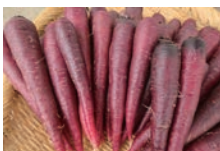
※代金引換のみで、別途330円の手数料が加算されます。

※発送は菊芋の乾燥を防ぎ、品質維持に良い「土つき」でお送りします。すぐに調理したい方や漬物を作る方は洗浄済が簡単便利です。ご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)

## 無農薬・有機栽培の季節商品!

① 紫ニンジン 3kg 3,580円 訳アリ3kg 2,870円

通常のニンジンの10倍のポリフェノールを含む機能性野菜。肉質は固めで甘みがあり、スティックサラダなど生食向きです。リンゴやミカンと一緒に皮ごと生ジュースにするのが一番お勧めです。(土付き状態で発送します)



② ヤーコン(サイズ不揃い・数量限定) 3kg 2,700円

整腸作用があるフラクトオリゴ糖が豊富で抗酸化作用のあるポリフェノール類を含む健康野菜のヤーコン。「畑の梨」と呼ばれる食感と甘みで、生でも加熱しても美味しい栄養たっぷり野菜です。生サラダ、キンピラや漬物(味噌漬・酢漬等)がお勧めです。






※数量限定の為、お電話で在庫を確認して下さい。代金引換のみ、別途手数料が加算されます。(沖縄への発送は+1,340円)

## キクイモの有効成分「イヌリン」の健康効果

1. 食後の血糖値の上昇を緩やかにする。(食前・食中で摂取)
2. 脂肪吸収を抑え、血液サラサラ効果。
3. 腸内でビフィズス菌・乳酸菌などの善玉菌を増やす。腸内を綺麗にし、消化吸収を良くする。便秘の改善。
4. 低カロリーで沢山食べても大丈夫。ダイエット食に!
5. 体力回復、新陳代謝を良くする、肝機能の回復。

## 冬季限定「生食ならではの菊芋料理の楽しみ方」

貯蔵性が良くない菊芋は、冬期間限定(～来年3月頃迄)出荷です。いびつな形のため、洗浄や皮剥きにひと手間入りますが、生食や漬物にするとシャキシャキとした独特の食感が楽しく、火を通すとネットリとした食感が味わえます。どちらもお勧めです。

<p>「スティックサラダ」</p> <p>少し太めにスティック状にカット。味噌マヨネーズと良く合います。</p> 	<p>「納豆に混ぜる」</p> <p>みじん切りにした菊芋を納豆と混ぜます。美味しい上に満腹感が出ます!</p> 	<p>「お漬物」</p> <p>味噌漬は定番です。甘酢漬、ピクルス、醤油漬、糠漬等箸休めに最適です。</p> 
---	--	--

※ジャガイモ同様に、肉じゃが、キンピラ、シチュー、グラタン、カレー、天ぷら、素揚げ、甘酢漬、糠漬、お味噌汁の具材などに

## 水溶性「イヌリン」を損失させない食べ方は!

常連のご購入者様から伺うと、レンジでチンだけ、漬物、炒め物等長く続けられる様に、シンプルな食べ方をしている方が多いようです。気を付けたいのはイヌリンは水溶性ですので煮物は汁ごと戴いて下さい。水に長くさらすのは極力控えて下さい。また、糖の吸収を抑えたい方は、食前に摂るのが効果的で便秘解消・腸活には、ヨーグルトと一緒に摂るのが相乗効果が期待され、食後がお勧めです。



## 安全と信頼の証し「14年連続 秋田県特別農産物認定のお米」

## あきたごまち天日乾燥米 発売中!

手作業での除草、育苗時から極力農薬を使わないようにした、安全・安心な秋田県認定の「特裁米」です。ご自宅用はもちろん、ご贈答にも自信を持ってお勧めします。天日乾燥米は炊き立ての艶やかさが違いますよ。

令和5年産 14年連続特裁米 精米白度 真空パック 選べます 備蓄米/長期保存

あきたごまち天日乾燥米

・6kg...3,920円 (真空パック2kg×3)

・2kg...1,800円 (真空パック2kg×1)

(各商品税込・送料込)

※年間定期購入ご契約者は3%引です

※精米白度が選べます(玄米・5分づき・7分づき・白米)