しらかば通信 3月号 2024 Vol.268

＜ご注文フリーダイヤル＞ 0120-17-4181
～～ インターネットからも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）

農場だより 『春作業の準備』

２月は北海道や東北で記録的な高温となり、累積降雪量は平年を大きく下回るなど「暖冬少雪」となりました。深刻な雪不足は今シーズンの営業を早々と終了させたスキー場があったり、規模の縮小を余儀なくされた小正月行事など県内の様々な分野に影響が広がりました。その中で地元秋田県鹿角市では全国規模の大会を毎年行う「スキーのまち」として知られていますが、春を思わせる陽気と降雪ならぬ降雨の中で全日本学生スキー大会（インカレ）が行われました。方々から雪をかき集め、コース整備した大会関係者の大変な苦労と開催に向けた熱い思いが感じられました。
除雪の苦労がない暖かな冬は雪国の生活ぶりを一変させ、春の降雨が少ない雪国にとっては豊かな雪解け水は農業に欠かせないものです。今冬は雪の恵みの大切さを改めて感じます。
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、雪が少なく平年より1ヶ月ほど早い2月下旬から農場道路の除雪作業が始まっています。大型ユンボやスノーシューターを使い、冬季閉鎖されている道路を開通させます。春の訪れが早まる分、たい肥運搬作業や雪解け後に行う冬越し牛蒡の収穫に向けて、春作業の準備をしています。

農場道路の除雪作業

3月末まで 冬の「サプリメントキャンペーン」実施中！

「うがい・手洗い・マスク着用」は外からのウイルス防止
加齢と弱くなる免疫力を維持・高め、抵抗力を強くしましょう！

２月に入り、新型コロナウイルス及び季節性インフルエンザ共に増加傾向が続いています。
季節性インフルエンザは３月までが流行のピークと言われています。感染予防には十分な睡眠と適度な運動に加え、免疫力を高める食品の摂取は大切です。
野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で免疫力を高め、しっかりとウイルスから身を守りましょう。

季節の変わり目である春（3-5月）は、体の不調や精神面の不調を感じやすい時期です。気温の寒暖差と共に気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすいと言えます。
まずは「体を冷やさない事」が大切です。外出時は首肩周りを冷やさない服装。適度な運動で体を温め、バランスの良い食事と十分な睡眠、首肩のストレッチ等で自律神経の乱れを整えましょう。根菜類中心の野菜スープは体の内側から温める作用があり、温めて飲む事で、より自律神経を整える効果が高まります。

あきたこまち 得々キャンペーン実施中！

大好評

米6kg購入（真空2kg×3）でサービス米 2kg プレゼント！

毎年好評のお得なキャンペーンです。はさがけ天日干しで、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栽米は、ご家庭でも、ご贈答にも喜ばれます。

精米仕立てを真空パック！

14年連続特栽米　精米白度選べます　サービス米2kg　真空パック備蓄米／長期保存

合計8kg・・・3,920円（税込・送料込）
精米白度（玄米、5分、7分、白米）組合せ自由！
※年間定期購入ご契約者は3%引です

脱酸素剤を封入！ 鮮度維持しつつ、より長期保存が可能！

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、昨年から脱酸素剤を真空パックに封入し、お米の酸化を防ぎ、より鮮度維持が保てます。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を維持した長期保存や備蓄米としても活用出来ます。これからの季節は、開封後は酸化防止でペットボトル等に入れて密封し冷蔵庫保存がお勧めです。

好評発売中の季節商品

2袋増量

①生菊芋

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です！

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健康成分「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な機能性食材です。血糖値が気になる方、コレステロールが気になる方や便秘気味の方など、健康を気遣う方にお勧めです。
シャキシャキとした食感と歯応えの生食・生サラダ、肉ジャガ、キンピラ、天ぷら、お味噌汁の具材など、ジャガイモ同様に普段の食卓に手軽に摂り入れる事が出来ます。

「菊芋の保存方法と料理レシピ」付です

チルド冷蔵便
３kg・・・・・・・２，９２０円
３kg（小粒）・・・２，５２０円
６kg・・・・・・・４，９００円
※沖縄への発送は＋1,340円
（全て税込・送料込）

※３月より「チルド冷蔵便」にて発送致します。
※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ので、ご注文の際にお知らせ下さい。（＋200 円）

人気商品

② 菊芋甘酢漬け

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

③ 菊芋ペースト

低温スチーム調理で甘み、風味、栄養価そのままに

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

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

④ 菊芋チップス

キクイモの風味と栄養をギュっと濃縮

菊芋を丁寧に洗浄し、皮ごとスライスし乾燥した素朴な保存食です。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめ、そのままおやつ代わりに、お湯を注いで菊芋茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利に使えます！

・１袋（乾燥80g×1）　1,530円
・３袋（乾燥80g×3）　3,210円
・５袋（乾燥80g×5）　5,010円
・１０袋（乾燥80g×10）　9,350円

※全て限定商品です。お電話でのご注文をお願いします。注文は代金引換のみ。別途代引手数料 330 円加算。沖縄への発送は＋1,340 円になります。