

- ①当園ホームページ <http://www.sirakaba.co.jp/> (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ヤフーショッピング(パソコン・携帯)『しらかば農園』で検索! (代金引換・クレジットカード決済・ヤフーポイント利用可)



農場より

『南は長雨、北は干ばつ』

東北北部は平年より13日遅い6月27日に梅雨入りしたものの、まとまった雨がなく、平年の7割減と極端に降雨量が少ない状況でした。

台風11号の到来以降、梅雨前線の北上で久しぶりの恵みの雨となり、高温少雨による農作物の影響も解消されつつあります(7/25現在)しかしながら甚大な被害が出た一昨年の局地的豪雨も今後の不安材料にあり、今後の天候回復を心から願いつつ、気象情報に細心の注意を払います。

7月は草取り作業の最盛期です。今年は春先からの好天で雑草の伸びと勢いが止まりません。発芽したての作物を覆い尽くすほど雑草が生え、各畑で除草作業が追い付かない状況です。また、降雨がなく土壌が乾いているため、草取りをただけですと土埃が舞う始末。このままでは雑草に農作物が負けてしまう…雑草の取りこぼしがないように、暑さに負けず、丁寧に根気強く作業を続けています。(しらかば農園HPの農場ブログで農作業の様子が見れます)7月後半からは大根の葉だけの収穫を目的とする「葉大根」、8月からはいよいよ「夏大根」の収穫が始まり、連日の草取り作業と収穫作業で忙しい時期を迎えています。



ゴボウ畑除草作業風景

夏バテ防止・解消の食材!

夏バテは、体内の水分・ミネラル不足、暑さによる食欲低下や自律神経の乱れが原因です。こまめな水分補給、冷房温度の調整、バランスの摂れた食事、良質の睡眠を心掛けましょう。

●疲労回復①…炭水化物を効率よくエネルギーに変える働きをするのがビタミンB1、B2が豊富な食材。

- ・豚肉(特にモモ肉、ひれ肉) ・枝豆 ・納豆 ・豆腐
- ・玄米 ・うなぎ ・いわし ・海苔 ・レバー ・鮭

※一緒に食べると吸収力向上「ねぎ、ニンニク、ニラ、玉ねぎ」



●疲労回復②…クエン酸は疲れの元となる乳酸を分解・排出します。汗の臭いを減らす(食後に酢ジュースや梅干を摂取)

- ・酢 ・ゆず ・グレープフルーツ ・レモン ・梅干し

●食欲不振、お酒が好きな方…ナイアシン(ビタミンB3)が不足すると倦怠感、気力低下、肝機能低下になりやすい

- ・かつお ・ぶり ・さば ・あじ
- ・たらこ ・豚レバー ・海苔 ・まぐろ
- ・いわし ・鶏ささみ/むね ・玄米 ・きのこ



●食欲増進・代謝促進…薬味、味付け

- ・唐辛子 ・生姜 ・ニンニク ・カレー粉 ・しそ ・ミョウガ

●旬の夏野菜でビタミン摂取…免疫力アップ

- ・トマト ・モロヘイヤ ・オクラ ・ゴーヤ ・カボチャ ・ナス

<夏バテお勧めメニュー>梅、大豆、お酢、夏野菜を毎日食べる

- ・梅を使った料理(梅きゅうり、いわし梅煮、梅ドレッシング)
- ・お酢を使った料理(タコと胡瓜の酢の物、お酢たっぷり冷やし中華)
- ・豚肉料理(生姜焼き、梅だれの豚冷しゃぶ、豚肉のキムチ炒め)
- ・大豆食品
- ・酸味、香辛料を効かせた料理(夏野菜のカレー、ペペロンチーノ)



「お盆休みのお知らせ」

期間：平成27年8月12日(水)～16日(日)

この期間に配達ご希望の方は、お早めにご注文願います。尚、お盆休み前のご注文は8月11日(火)午後3時まで締め切りとさせていただきます。予めご了承願います。

編集後記

秋田県鹿角市では、市広報メールで「熊目撃情報」が送られてきます。市内各地から多い日で3件以上の目撃情報が寄せられ注意喚起します。これから鹿角特産の「北限の桃」やトウモロコシが収穫期を迎え、熊が大好物で収穫適期を狙い澄ます様に出没し畑を荒らします。私の家のすぐ近くにトウモロコシ畑がありますが、昨年熊に殆ど食べられてしまいました。

大好評! 菊芋商品

低カロリーで豊富な食物繊維と糖と脂肪の吸収を抑えるイヌリンを多く含む大人気の機能性食品です。

①菊芋ペースト

～生菊芋同様の高品位ペースト～

冬季限定出荷していた「菊芋」が、冷凍食品として1年中食べられます。今の季節は諦めていた菊芋ファンの方に大好評です。しかも、生の風味そのままに、菊芋の栄養を丸ごと摂れます。ほんのり甘くて美味しいのですが、加熱するとより甘みが増します。お味噌汁に混ぜたり、ヨーグルトのトッピング、バター代わりにトーストに!…毎日の健康にお役立て下さい。



多くの方に食べて頂きたい
夏限定キャンペーン!(9月末迄)

クール便(冷凍)で、1セット(5袋)単位での販売となります

1セット(100g×5袋)

2,800円 → 2,160円(税込)

クール便送料 まとめ買いがお得!

・1～3セットまで…800円(税込)

・4～6セットまで…900円(税込)

ペーストだから簡単・便利です

②キクイモらっきょう酢漬け

～漬け物感覚で毎日お手軽に～

「生食」同様にシャキシャキした食感が一番楽しめ、美味しいです

クール便 300g×3袋…2,316円(税込・送料込)

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!

「はらいつく食べてくれ～」毎年大好評の得々キャンペーン開催中です。手間暇かけて栽培し安全と美味しさを追求した「天日干・特別栽培米」が今だけ2kg増量となっています。

天日自然乾燥で米本来の旨味と程よい甘みで、毎日食べても食べ飽きません。お好みの精米白度(玄米・5分・7分・白米)が選べ、組合せは自由です!この機会にいかがですか!



おも～いお米を玄米先まで配達します!

低農薬・有機肥料・天日乾燥 8kg 3,654円

(真空パック包装 米2kg×4袋)

(税込・送料込)

→家まで数メートル…怖くて堪りませんでした(+ +)先月、熊肉料理をご馳走になった翌朝、熊肉の独特の臭みや薬味のネギやニンニクの成分が血液に溶け、汗の臭いが強くなりました。ニンニク等を使うスタミナ料理も同様ですが、食後にリンゴ酢ジュースや梅干しなどクエン酸を摂取して、汗臭さを抑えつつ、夏バテ解消料理で猛暑を乗り切りたいものです。