

- 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)



## 『晩秋の菊芋収穫』

今年最後となる菊芋の収穫作業は、11月中旬に3日間掛けて行われました。例年であれば初雪が降り、寒さに震えながらの収穫作業となるのですが、11月は移動性高気圧に覆われ気温が高い日が多く、例年より9日間も遅い21日に初雪となりました。早ければ10月下旬には初雪が降り十和田湖近くの田代平農場。今年は冬の訪れが遅く感じます。

5月下旬に植え付けを行った菊芋は、秋になる頃には背丈が3m近くに達し、10月初めに小さな菊に似た花を咲かせます。霜が降り、茎が枯れたら収穫適期です。土中に浅く広く伸びた根に、生姜の様な形の芋が沢山つきます。当園ではトラクターにジャガイモ堀り機を取り付けて収穫します。今年は、度重なる台風や爆弾低気圧による豪雨と強風で、背が高く伸びた菊芋が倒れてしまい、予定収量の7割程度しか収穫出来ませんでした。菊芋の栽培を始めて7年目ですが、強風で菊芋が倒伏したのは今回が初めてでした。

今年の収穫作業も全て終わり、農場では後片付けと雪で農場が閉鎖されるまで、来年のたい肥の原材料となるモミガラの運搬作業を行います。



キクイモ収穫風景

**中性脂肪 便秘 血糖値** が気になる方へ…食物繊維が豊富!

## 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。また、連作が出来ない菊芋を広大な畑地で毎年植え替えを実施し、大きさ、品質、鮮度共にお客様から高評価を毎年頂いております。是非、今が旬の菊芋を毎日の食卓にご活用下さい。

### \*\*\*\* キクイモの有効成分「イヌリン」の健康効果 \*\*\*\*

1. 血糖値の上昇を抑える。(糖尿病に良い)  
すい臓からのインスリンの分泌量を減らし、すい臓の働きを助けます。
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します。腸内を綺麗にし、消化吸収を良くします。便秘の改善。
4. 低カロリーで沢山食べても大丈夫。カロリー制限やダイエット食に!
5. 体力回復、新陳代謝を良くする、肝機能の回復。



### \*\* ジャガイモと同様にどんな家庭料理にも使えます \*\*

シャキシャキとした食感と歯ごたえの生食・生サラダがお勧めですが、肉じゃが、キンピラ、天ぷら、カレー、シチュー、グラタン、漬物(味噌漬、粕漬、甘酢漬)、お味噌汁の具材等色々な家庭料理に使えます。

みじん切りにした菊芋を納豆と混ぜると美味しい上に満腹感が出ます!

## 好評発売中の季節商品

～全て放射線量測定検査済です～

- ① **あきたこまち(天日乾燥米)** 低農薬・有機栽培で特裁米認定生産者(当園)直送! 毎日食べるお米だから、美味しく・安心・安全に!

詳しくは、商品同封のお米専用チラシをご覧ください。

- ② **金美ニンジン** 5kg(20～30本入) 2,300円(税込・送料込)  
沖縄島人参の改良系。肉質柔らかく、生でも炒めても美味しい!

<12月中旬発売>

- ③ **菊芋チップス** 乾燥100g(1袋) 850円(税込・送料別)  
<1～5個迄の注文は+送料550円。野菜スープ同時購入時は送料無料>

- ④ **菊芋ペースト** 1セット(100g×5袋) 2,800円(税込・送料別)

**クール便送料** ・1～3セットまで…800円(税込)  
・4～6セットまで…900円(税込)

初めての方限定…アンケートに答えて1セットプレゼントキャンペーン実施中。

※②～④は数量限定商品です。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324円加算)  
※沖縄への発送は+800円になります。

## 菊芋商品いろいろあるけど、どれを選べばいいの…!?

### 生菊芋 ……料理派のあなたへ

貯蔵性が良くない菊芋は、冬期間限定出荷です。いびつな形のため、洗浄や皮剥きにひと手間入りますが色々な料理に使え、シャキシャキとした独特の食感、菊芋本来の風味を味わえるのは、“生食”だけです。

### 菊芋チップス・菊芋ペースト ……簡単・便利

チップスは、そのまま食べても煮物やお味噌汁に入れてもOK。お湯を注いで菊芋茶としても。ペーストは、そのままでもヨーグルトのトッピングや味噌汁、バター代わりにトーストへ。カロリー計算が簡単で、食事制限されている方でも美味しく食事による満足度を高められます。(1袋 100g 35kcal)

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!

放射線量測定検査(済)



### 無農薬・有機栽培 生菊芋

3kg…2,400円  
6kg…3,900円  
(税込・送料込み価格)  
※沖縄への発送は+800円

「保存方法と料理レシピ」付です

※代金引換のみで、別途324円の手数料が加算されます。  
※発送はキクイモの乾燥を防ぎ、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は洗浄済出荷も出来ますのでご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)

## 今年1年を振り返って…

今年も様々な出来事がありましたが、農業を主体としている当園だけに、天候について1年を振り返ります。戦後最大級の大雪として観測記録を塗り替え、強烈な吹雪と除雪作業に明け暮れた今年の冬。度重なる台風による記録的大雨・土砂災害、上半期は九州や西日本側を中心に豪雨と暑さに見舞われ、7月末～8月初めの全国的な記録的猛暑では、2週間以上2万人以上が熱中症で搬送されました。「線状降水帯」を発生させ、大規模な被害をもたらした台風18号による「関東・東北豪雨」。日本だけでなく、温暖化による異常気象は世界各地で深刻な被害をもたらしました。

当園では、種まきシーズンの高温少雨と強風・豪雨の影響で、一部の野菜は大きく天候不順の影響が出ました。小さくても曲がっていても一つも無駄にしないのが、野菜スープの原材料となる加工野菜栽培が当園の強みですが、天候不順の影響を少しでも抑える工夫、栽培技術の向上を課題として今後も取り組み続けたいと一年を終えた今、より強く思いました。高齢化・担い手不足、TPPによる影響など、日本農業を取り巻く環境は厳しさが増していますが、地域から私達から「元氣」を発信出来るよう来年も頑張っていきたいと思っております。今年も皆様の励ましのお言葉に、社員一同心より感謝申し上げます。今年1年本当に有難うございました。