

～ インターネットからもお気軽にご注文出来ます ～

- 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)



『草取りの最盛期』

西日本豪雨災害で甚大な被害に見舞われた地域の皆様には、心からお見舞いを申し上げます。秋田県の梅雨明けは7月20日でした。今年は平年の2倍近い降水量を記録し、十和田湖近くの田代平農場では、長雨の影響でなかなか畑に入る事が出来ず、計画的に草取り作業が進めない状況でした。梅雨明け後から集中的に各圃場を巡回し、草取り作業を行っています。

草取り作業は7～8月が最盛期です。この時期は作物が育つ一方で、びっくりする程の勢いで雑草も生い茂ります。雑草に太陽の光、水、養分が奪われないように、雑草が発芽し畑に見え始めた早い時期に草取りを行います。除草対策は先手必勝で、雑草が発芽して間もない頃は根張りも弱く、手で地表面をかき回したり、立鎌で表面を削るだけで除草されます。また、土寄せを兼ねて畝と畝の間を中耕する作業も雑草対策になります。

しかしながら、今年の梅雨のように合間なく長雨が続きと畑がぬかるんで入れず、また、五月雨式に種まきをした畑が増えていきますので、除草作業に追われてしまいます。草が伸びると除草作業に手間取りますが、一つ一つの畑を時間が掛かっても、丁寧に除草するしかありません。一日中大きな畑を除草しているのは精神的にも肉体的にもクタクタになりますが、社員全員で取り組むからこそ、心強く感じられて頑張れます。暑さ対策、熱中症予防、そして、クマに気を付けながら除草作業を行っています。綺麗になった除草後の畑を見ると作物はもちろん、私達にとっても清々しく気持ちがいいものです。

8月は「夏大根」の収穫が始まり、収穫作業の合間で草取・間引作業を続けます。



エンジン畑の草取り

健康長寿が良く食べるネバネバ食材



『オクラのネバネバ 栄養パワー』

テレビ朝日「林修の今でしょ! 講座」(7/17 放送)で、健康長寿 1,000 人が夏によく食べている「ネバネバ食材」で、「とろろ」「昆布」と共に紹介され夏野菜の「オクラ」が反響を呼んでいます。

オクラのネバネバ成分は、胃腸の粘膜を保護、弱った肝臓の修復を助ける、血管を守り、血糖値の上昇を抑える等など、健康効果が抜群です。そのネバネバ成分を効果的に摂れて、夏バテ防止に良いレシピをご紹介します!

夏バテ防止・整腸作用、糖尿病予防、胃の粘膜保護に!

胃腸保護のムチン豊富、みょうがの爽やかな香りで食欲増進

オクラとトマトの冷製スープ



材料	2人前
■オクラ	6本
トマト	1個
野菜スープ	500ml

野菜スープに夏野菜のトマトとオクラを刻んで入れるだけの超簡単ヘルシースープです。薄切りしたオクラを野菜スープに浸す事で、よりネバネバ成分(水溶性食物繊維)が効果的に摂れます。

- ①オクラは軽く茹でてから、薄切りにする(βカロチン、各種ビタミン類、カルシウム、鉄などの豊富な栄養素を無駄にしない為)
- ②トマトは小さめにザク切りする
- ③ガラスポットなどの容器に、オクラとトマトと野菜スープを入れて冷蔵庫で一晩冷やして出来上がり

※そのまま飲むのもよし、お好みで市販のつゆを少し足して、そうめんを入れても美味しいです。

夏の定番そうめんが、旬の夏野菜と野菜スープで、栄養豊富な夏バテ防止の美味しいそうめんになります。このネバネバ食感がすごく体にいい! っと感じますよ～

納豆・オクラ・ささみのねばねば丼



材料	2人前
■オクラ	1袋
納豆	2パック
みょうが	2個
白葱	1/2本
大葉	5枚
梅干しのシソ	大さじ2
ササミ	150g
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1
チューブわさび	2センチ
もみのり	適量

- ①オクラは塩で揉み、お湯で軽くボイルします。湯を切ってへたを落とし輪切りに、みょうがと大葉は千切りにします。
- ②白葱は小口切りにし、梅干しのシソはよく汁を切ってみじん切りにします。納豆は付属のタレを入れてよく混ぜます。
- ③ササミはボイルし、熱いうちに手で裂いておきます。
- ④ボウルに料理酒と醤油、わさびを各分量を入れ混ぜます。
- ⑤わさびが溶けたら、ボウルに①～③の材料を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ⑥あつあつのご飯にボウルの中身を入れて、お好みでのりを散らして完成です。

※薬味野菜とササミの旨みで、何杯でもいけちゃう美味しさです

好評発売中の『菊芋商品』

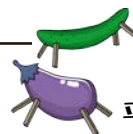
菊芋ペースト 低温スチーマーで、栄養そのまま、美味しさ3倍

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袋 100gで35kcalの低カロリー。健康を気遣う方や食事制限されている方、ダイエット食などに人気です。(1日の目安は、50～100g)

クール便送料

1セット(100g×5袋) 2,160円(税込)

- ・ 1～3セットまで… 900円(税込)
- ・ 4～6セットまで… 1000円(税込)



～お盆休みのお知らせ～

平成30年8月11日(土)～15日(水)

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10日(金)午後3時まで締め切りとさせていただきます。予めご了承ください。