

- 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)

# しらかば通信 12月号 Vol.205



## 『初冬の菊芋収穫』

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の初雪は昨年より10日遅い11/21でした。昨年の菊芋収穫終盤は降雪

の中で寒さに震えながら行いましたが、今年は11月中旬まで暖かい気候が続き、収穫作業が捗りました。また、平年より収穫時期を遅らせる事が出来たため、しっかりと菊芋の茎が霜で枯れた収穫適期で、大きく成熟させた菊芋を収穫しています。今年は台風の到来も多く、秋田県内の菊芋農家さんでは倒伏被害や塩害被害もあった中、強風対策として深植えと菊芋の成長に合わせた土寄せを繰り返し、倒伏被害を最小限に抑える栽培管理が出来た事も品質・収量共に良い結果を得られたのではないかと思います。寒暖の差で実が引き締り、風味・栄養価が最も高い‘旬’の生菊芋を自信を持ってお勧めします。シャキシャキとした食感で美味しいですよ。

雪深い田代平農場では冬期間は閉鎖されますが、農場担当者はトラクターなどの整備作業を入念に行い、来年の農作業に備えます。



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『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、キウイモは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、品質共にお客様から高評価を毎年頂いております。是非、採れたて今が旬の菊芋を毎日の食卓にご活用下さい。

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

1. 血糖値の上昇を抑える。
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。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の生食・生サラダがお勧めですがジャガイモ同様に、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。また、様々な菊芋レシピがネットで紹介されていますので参考になさして下さい。

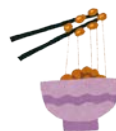
## 冬季限定「生食ならではの菊芋料理の楽しみ方」

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、色々な料理に使い、シャキシャキとした独特の食感、菊芋本来の風味を美味しく味わえるのは、「生食」だけです。

簡単お粥のレシピ

### 「納豆に混ぜて」

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!



### 「菊芋の天ぷら・素揚げ」

サツマイモの天ぷら同様に作ります。ホクホク・美味しい

常連のご購入者様から同うと、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。簡単レシピで毎日続けたい健康食です。

## 「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!



### 無農薬・有機栽培 生菊芋

3kg…2,620円

6kg…4,250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・便ですので、ご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)

## 好評発売中の季節商品

① **紫ニンジン** 3kg 3,240円(税込・送料込)

ポリフェノールが普通のニンジンの10倍。サラダや生ジュースに

② **バーニャカウダ人参(黄・橙・白・紫の4種類)**

イタリア生まれの人参で、バーニャカウダ用の生食向け人参。生サラダ、スティックサラダに彩り豊かな美味しい4種類の人参です。

数量限定 3kg…3,040円(税込・送料込)



③ **金美ニンジン** 3kg 2,840円(税込・送料込)

ポリフェノールが普通のニンジンの10倍。サラダや生ジュースに

<12月下旬発売予定>

④ **菊芋チップス** 乾燥80g(1袋) 850円(税込)

<1～5個迄の注文は+送料550円>

※①～④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。

## 今年1年を振り返って..

今年1年を振り返りますと秋田県は「金農フィーバー」に尽きると言えます。100年目の甲子園を盛り上げた秋田県代表の金足農業高校。そして一挙手一投足が目目された吉田輝星投手。甲子園が終わっても吉田君を中心に話題が尽きる事はありません。私達も炎天下の農作業中ラジオに釘付けで全力プレーする姿に沢山の感動と元気を貰いました。なぜ、これほど秋田県が盛り上がったのかと言うと「金農は秋田県の縮図」と言われています。「持ち家率&三世同居率が全国トップクラス」の秋田県では、秋田に生まれ育ち、結婚して実家を継ぎ、親の面倒を見る、脈々と受け継がれる秋田の男達の人生…吉田君の家は農家でお父さんも金農出身。真面目で忍耐強く、照れ屋で口下手…だから、自分の息子や孫を見ているようにめんこがる(=可愛がる)。そして、県民が金農の活躍を誇らしげに思い、「郷土愛」に気付かされたからです。郷土への愛着、県民の想いが一つになった初めての経験でした。私は金農ナインから「ある物」を活かし、磨き上げればもっと良くなると思いました。それは秋田県の産業でも私達の仕事も同じです。秋田県民らしく、真面目で辛抱強く、誠実に来年も農作業・良い製品づくりに努めて参ります。今年1年ありがとうございました。