

- 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)

『野菜スープ製造工場のメンテナンス作業』

奄美大島で115年ぶりの雪を観測した1月下旬の大寒波。2月中旬にも西日本や太平洋側で強い冷え込みがありましたが、今季はやはり暖冬で

地元秋田県鹿角市は平年の半分程度の降雪量で、寒さも厳しくありません。逆に雪不足による、農業用水の不足が懸念されています。今年は雪解けも早く、平年より春の訪れが早く来ることでしょう。

農作業のない冬季は、野菜スープ製造工場の定期メンテナンスとは別に、様々な機械装置の点検や大掛かりなメンテナンス作業にじっくりと時間を掛けて行なえる時期です。2月中旬、セパレータと呼ばれる「ディスク型遠心分離機」の分解・メンテナンスを行いました。セパレータは、野菜を煮た際に出る微細な野菜クズを強力な遠心力を利用して取り除き、透明感のある野菜スープにろ過する装置です。セパレータの中には、筒状のディスクが100枚以上、重ねられており、1枚1枚丁寧に分解・洗浄します。雪解けが早ければ4月下旬から農作業が始まるため、今の内にしっかりと点検・整備を行なっています。



セパレータの分解・整備

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!

今年はインフルエンザの流行が少し遅れ、2～3月にピークを迎えています。野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で、今が流行ピークの風邪・インフルエンザ・感染症胃腸炎などから積極的な病気予防・健康づくりをしてみませんか?



詳細は箱中に入っているキャンペーンチラシをご覧ください

「自律神経を整え、寒暖差アレルギー予防」

『野菜たっぷり しょうが味噌汁』

季節の変わり目は気温の落差が大きく体調を崩したり、最近では、咳、くしゃみ、鼻づまりなどのアレルギー症状を引き起こす「寒暖差アレルギー」になる方が多いと言われています。体の温度管理を行う「自律神経」が対応できる温度差は7度と言われ、その温度を超えると自律神経が適応出来ず、鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜がむくみ、鼻づまりなどのアレルギー症状を引き起こすようです。

寒暖差アレルギーの予防には、温度差のない生活を心掛け、マスクをして、鼻の粘膜を温め潤します。また、バランスの良い食事や週3回の運動、玄米食が良いと言われています。当園では、野菜がたっぷり摂れて、生姜の体温め効果が倍増する「しょうが味噌汁」をお勧めします。冷え性改善に加え、ダイエット効果も期待出来ます。野菜スープをだし汁代わりに利用しますので旨味が増して、お味噌の量を減らせますね。

- | 材料 (4人分) | <作り方> |
|---------------------|--|
| ■白菜 1/4 カット | ①小松菜は4cm長さに切る。白菜は短冊切りにする。シメジは1口大にほぐす。生姜はせん切りにする。 |
| ■小松菜 1/2 束 | ②鍋に野菜スープと具材を入れて火にかけ、煮立ってきたら弱火にして7～8分煮る。 |
| ■シメジ 1パック | ③味噌を溶き入れ、火を止める |
| ■生姜 20g ~ | |
| ■野菜スープ 600cc | |
| ■味噌 60g (大さじ3と小さじ1) | |

◇生姜の量はお好みで加減して下さい

- ※味噌の乳酸菌や麹菌を殺さないよう味噌を入れてから沸騰し過ぎない。
- ※味噌汁の具材は、緑黄色野菜から2品、キノコ、海藻から1品を選ぶと栄養バランスが良い。
- ※豚肉や豆腐を入れて、たんぱく質を加えれば、味噌汁一杯で完全なおかずになる。



好評発売中の菊芋商品

放射線量測定検査済

大人気の「生菊芋」は全て完売致しましたが、便利でお手軽に食べられる菊芋加工品を是非、お召し上がり下さい。

①菊芋チップス キウイモの風味と栄養をギュッと濃縮



菊芋を丁寧に洗浄し、皮ごとスライス・乾燥した素朴な菊芋保存食です。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめます。そのままおやつ代わりに、お湯を注いでキウイモ茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利!

調理例：菊芋と蓮根の煮物

乾燥100g(1袋) 850円(税込・送料別)

<5個迄の注文は+送料550円。野菜スープ同時購入時は4個迄送料無料>

②キウイモらっきょう酢漬け 漬け物感覚で毎日お手軽に

少しだけクセのある菊芋の風味を全く感じない、シャキシャキとした食感で、誰でも美味しく、お手軽にお召し上がり頂けます。

300g×3パック...2,316円(税込・送料込)

③菊芋ペースト 栄養価をそのままに簡単・便利に!



解凍するだけで、お手軽に菊芋が食べられます。そのままでも、ヨーグルトへのトッピング、味噌汁、トースト、お菓子作りなど。カロリー計算が簡単で、食事制限されている方でも、食事による満足度を高めます。(1袋 100g35kcal)

増量キャンペーン実施中(1セット分の代金で2セット分)

1セット(100g×5袋)+サービス1セット 2,800円

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

便秘で悩む方に超お勧め! 「菊芋スムージー」

- | 材料 (1杯分) | <作り方> |
|---------------------|------------------------|
| ■ヨーグルト 50ml | 材料全てをミキサーにかけて出来上り! |
| ■豆乳 50ml | 冷たいのが良ければ |
| ■菊芋ペースト 50g (1袋の半分) | ペーストは凍ったままでOKです。 |
| ■バナナ 1/2本 | ※満腹感もあって
ダイエットにも最適! |



※①～③は限定商品になりますので、必ずお電話でご注文下さい。お支払いは代金引換のみです。(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。