

～ インターネットからお手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』

青森県と秋田県の県境に位置する十和田湖近くの田代平農場では、毎年7～8月は草取り作業の最盛期です。秋田の梅雨は、梅雨入りしても中休みがあったりで比較的好天が続き、終盤で大雨が降る傾向です。今年は平年の6割程度の降雨量で、計画的に各畑で順調に草取り作業が行われていますが、今後の梅雨明け間際の大雨が気になります。(7/25現在)

昨年は春先からの好天で雑草の伸びと勢いに除草作業が追いつかない状態で、雑草の多さで収穫作業時に大変苦労しました。今年は早め早めの除草作業で次々に畑を巡回しています。

7月中旬は1週間丸々草取り作業もありましたが、暑さ対策、熱中症予防を心掛けて、集中的に除草作業を行いました。雑草対策は、雑草が小さい内に除草してしまうのが最も効果の良い方法です。立ち鎌を使い畝(うね)の表面を削り取り、小さな雑草の芽を除草します。また、除草と同時に害虫駆除も徹底して行います。大根の葉を食害する害虫を手で潰してゆきますが、今年は今のところ大きな被害がなく、順調に生育しています。

7月下旬から、葉の収穫だけを目的として栽培している「葉大根」の収穫作業から始まり、お盆前後より夏大根の収穫作業がいよいよ始まります。



牛蒡畑の草取り

## 血液サラサラ・疲労回復・胃腸保護



### 『夏バテ防止レシピ』



夏バテは、暑さによる自律神経の乱れ・睡眠不足、冷たいモノの摂り過ぎ、蕎麦や素麺など炭水化物ばかりで済ませた偏った食事による体力低下が要因。夏バテ防止には弱った胃腸の働きを改善し、しっかり食べる事が大切です。今回は、血液サラサラ効果のEPAが豊富なイワシと胃腸の粘膜を保護するネバネバ成分ムチンを多く含むオクラなどを使った夏バテ防止レシピを紹介いたします。どちらも梅干しやシソ、大葉を使い、サッパリとした味付けでご飯や酒の肴にぴったりです。どちらも簡単で、とっても美味しいですよ!

いわしの血液サラサラでむくみ解消効果、梅肉で疲労回復!

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

### いわし缶の 梅大葉春巻き



材料	2人前
■春巻きの皮	4枚
いわし缶	1缶
大葉	4～8枚
梅干し	大6～10個

#### <イワシーロメモ>

イワシに含まれるEPAは、血液サラサラ、コレステロール改善が期待され、積極的に摂りたい魚です。

- ①梅干しは種を取り、包丁で叩いてペースト状にします。
  - ②いわし缶は、スープをしっかりきっておきます。
  - ③春巻きの皮に大葉を乗せて、大葉の上にはいわしと梅を乗せ、イワシと梅を大葉でくるむようにして春巻きで巻きます。
  - ④180℃の揚げ油でカリッとキツネ色になるまで揚げます。
- ※くずれ易いイワシを春巻きの皮で巻くことで、調理し易くなり、梅干しと大葉でいわしの臭みがとれて美味しくなります。

#### <共通の食材 大葉>

βカロテンが野菜の中でトップクラスです。抗酸化作用でガン予防、アンチエイジング効果、美容効果が高い、今が旬のヘルシー野菜です。

### 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

## <大好評 菊芋商品>

### ①菊芋チップス ～キウイモの風味と栄養をギュッと濃縮～

菊芋を皮ごとスライス・乾燥したチップスです。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめ、そのままおやつ代わりに、お湯を注いで菊芋茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利!

乾燥100g(1袋) 850円 (税込・送料別)

<1～4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>

※①～②のご注文はお電話かネット注文で在庫をご確認下さい  
(沖縄+800円)



### ②菊芋ペースト ～今なら、お得な2袋増量キャンペーン実施中～

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。1袋 100gで 35kcal の低カロリー。食事制限されている方へお勧めです。(1日の目安は、50～100g)



+2袋サービス(1セット毎)

1セット(100g×5袋) 2,160円 (税込)

クール便送料 冷凍食品

- ・1～3セットまで…800円(税込)
- ・4～6セットまで…900円(税込)