

- 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』

今年の梅雨は水不足になるほど高温でカラ梅雨が続いた後、7月22-23日に発達した梅雨前線の停滞による記録的な大雨で、秋田県内各地で住宅の浸水、農業被害等が出ました。九州北部豪雨に続き、秋田県の記録的大雨、平成24年地元鹿角市で甚大な被害が出た局地的豪雨(24時間に293mm)の記憶も新しく、土砂災害への警戒が続いています。(7/26現在)

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。今年は春先からの好天で雑草の伸びが著しく、除草作業に非常に苦労しています。また、今年は猛暑の影響か、例年より大根の葉を食害し穴を開けてしまう害虫やニンジンやゴボウの茎を噛切る害虫の発生が多く、駆除作業に追われました。1週間丸々草取り作業する週もありましたが、暑さ対策、熱中症予防を心掛けて行っています。気温は多少高くても、十和田高原らしい涼しげな風が吹いてくれると作業が捗ります。また、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」の収穫作業がら始まっており、お盆明けより本格的な夏大根の収穫がいよいよ始まります。



ニンジン畑の草取り

夏風邪予防・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、夏バテ対策にうってつけの「ビタミンB1」を多く含む豚肉です。豚肉は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。また、レンコンは胃の粘膜の強化、胃壁の保護、修復など疲れた胃腸にピッタリの食材です。

豚肉とクエン酸の梅干しで疲労回復の相乗効果バツグン!

クリーミーなツナとレンコンのシャキシャキ感が癖になる味!

豚ロース肉の梅しょうが焼き



材料	2人前
■豚ロース肉	300g
小麦粉	適量
(合わせ調味料)	
梅干し	2～3個
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
生姜のすりおろし	ひとかけ分
(付け合せサラダ)	
キャベツ、青じそ、トマト等	

- ①豚肉に軽く塩・コショウして、片栗粉を軽くまぶす
- ②梅干しは種を取ってたたき、合わせ調味料を混ぜ合わせておく
- ③キャベツ、青じそは千切りにして混ぜる。トマトはくし形に切る
- ④フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、豚肉を並べ、両面に焼き色が付くまで焼き、②を加えてからめる
- ⑤器に盛り、④を添えて出来上がり。

※梅の酸味が効いてサッパリとした生姜焼きです。食欲が落ちた時にも食べられそうです。

ツナマヨレンコンサラダ



材料	2人前
■レンコン	大1個
ツナ缶(オイル漬)	1缶
麺つゆ	大さじ1
塩こしょう	適量
黒ゴマ	適量
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ2
湯	500ml

- ①れんこんをスライスし、酢を入れたお湯で3分ゆでる。
- ②ボウルにツナとマヨネーズと麺つゆを入れ、ゆであがったれんこんと和える
- ③塩こしょうで味を調べ、彩で黒ゴマを散らして出来上り。

※ツナとマヨネーズで子供も大人も好きな味ですし、レンコンのシャキシャキ感がいいですよ。

<レンコンの栄養>

粘り成分ムチンは胃の消化を助け、胃の粘膜を保護します。食物繊維が多く整腸作用で便秘の解消、花粉症やアレルギー症状を和らげる、風邪予防、美肌効果、免疫力向上の効果も。

<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!

在庫限り 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 初めての購入者は「送料無料」キャンペーン中!



菊芋の旨みと風味、栄養価を最大限に引き出した新製法「低温蒸し」によるペースト。冷凍食品として美味しく1年中食べられます。(1袋100g 34Kcal)

※ヨーグルトとの相乗効果が高く、整腸作用が期待出来ます。お味噌汁に混ぜたり、スムージー、カレー、ポタージュ、介護食等に便利に使えます。

1セット(100g×5袋) 2,160円

クール便送料

(初めての方は送料無料)

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