

～ 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)



農場だよ! 『菊芋チップスの製造』

2月上旬は厳しい寒さが続き、まとまった降雪があったものの、今年
は平年並の累積降雪量で比較的過ごし易い冬の秋田県鹿角市です。

2月後半は朝晩は冷え込みましたが、穏やかな晴れの日が続き、少しずつ春の気配を感じています。(2/26現在)

2～3月は「菊芋チップス」製造の最盛期です。当園の菊芋チップスは煮物でも使えるように少し厚めに切っていますので、菊芋のほんのりとした甘さと風味がしっかりと味わえるのが特長です。綺麗に洗浄した後、大きいサイズの菊芋を選別し、菊芋のボコボコとした窪みを手作業にて丁寧に切り落とし、形を整えます。その後、業務用スライサーを使って、規定の厚さでスライスし、低温乾燥機で2日間乾燥させます。ポテトチップスと違い油で揚げるのではなく、貯蔵性が良くない菊芋をヘルシーな乾燥野菜(保存食)に仕上げています。是非、お召し上がり下さい。

雪深い十和田高原の田代平農場の雪解けは例年4月下旬～5月上旬頃ですが、4月初めに深い雪を掘り起こして収穫する「雪の下 菊芋」が予定されています。農作物の作付会議を実施し、今年の品種・作付面積も決まり、後は雪解けを待つのみです。



低温での乾燥風景



好評発売中の菊芋商品

多数の「生菊芋」へのお問合せを頂き、誠にありがとうございます。「生食用」は2月末で規格外品を含め、完売となりました。4月初めの「雪の下 菊芋」の収穫をお待ち願います。尚、菊芋ヨーグルト・菊芋加工品は在庫がありますので、菊芋を毎日の健康維持にお役立て下さい。

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・乾燥した素朴な保存食です。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!

乾燥80g(1袋) 900円(税込・送料別)

<1～5個迄の注文は+送料650円>

②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、ポタージュスープ、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)

1セット(100g×5袋) 2,160円(税込)

クール便送料 : 1～3セットまで... 900円(税込)
: 4～6セットまで... 1000円(税込)

③菊芋らっきょう酢漬け 漬け物感覚で毎日お手軽に

菊芋の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。中の甘酢はドレッシングにご利用下さい。

クール便 300g×3パック...2,780円(税込・送料込)

※①～③の商品は限定品になりますので、必ずお電話でご注文下さい。沖縄への発送は+800円になります。

季節の変わり目の3月を元気に乗り切りましょう!

春は生活環境の変化や激しい寒暖の差、めまぐるしい気圧の変化の影響で、自律神経やホルモンバランスが崩れ易く、体調を崩す人が多い季節です。自律神経の乱れを整えるには、「体を温めて血流を改善する事」です。実践方法と体を温めるお勧めレシピを紹介します。

- ①食事は腹八分目を心掛け、意識的に良く噛んで食べる
 - ②ゆっくり長く出来る運動やストレッチ、筋トレによって血液の流れを改善させる。
 - ③ストレス解消を心掛ける
 - ④生活のリズム(起きる時間・寝る時間・食事の時間)を作る。休養と睡眠をしっかりとる。
 - ⑤温めたタオルやお湯の入ったペットボトルを首元に当てて、血行促進させ、全身の冷えを解消する。
 - ⑥バナナ、乳製品、さつま芋、いわし、大豆製品を食べる
 - ⑦野菜スープを朝昼晩しっかりと飲む(温めて)
- (野菜スープに含まれる有効成分は自律神経を整えます)

春キャベツはカロテン3倍で栄養マシマシ。生姜で体あったか!

豚バラ春キャベツ鍋



- | | |
|---------------------|------------|
| 材料 | 4人前 |
| ・豚バラ 300g | ・キャベツ 1玉 |
| ・人参 1本 | ・ニンニク 3片 |
| ・すり下ろした生姜 3片(好みで調整) | ・粗挽き黒胡椒 適量 |
| ・野菜スープ 1本 | ・酒 50ml |
| | ・塩 大さじ1 |

たっぷりキャベツが食べられ、黒胡椒と生姜で大人の鍋です。

- ① 豚バラ肉は3cm幅、キャベツと人参は千切りにする
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉と薄くスライスしたニンニクを入れてしっかりと炒め、取り出しておく。
- ③ 鍋に野菜スープ、酒、塩を加えて沸騰させる
- ④ キャベツと人参を加え、その上に取り出した②を並べ、鍋の深さに対してだし汁が少ない時は水を足す
- ⑤ すり下ろした生姜、粗挽き黒胡椒をふり、中火にしてキャベツと人参が柔らかくなるまで煮込む。最後に味を調整して完成。