

～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)



## 『春の収穫始まる』

県内随一の降雪量と厳しい寒さで知られる秋田県と青森県の県境に位置する十和田湖高原の「田代平農場」では、4月に入ってからも降雪と

低温の影響で雪解けが進まず、今年は4月下旬より「雪の下 菊芋」の収穫が行われました。油圧ショベルで固く締まった雪の層を砕きながら畑の表面を出し、畑を乾かします。その後、菊芋の根っこ付近を掘り出し菊芋を収穫します。越冬した菊芋は風味と甘みが増して、晩秋収穫した菊芋同様にシャキシャキとした歯応えがあります。



「雪の下 菊芋」の収穫

また、GW明けからは冬越し牛蒡の収穫が始まっています。越冬すると甘みが強くなるのは、野菜のストレス耐性にあり、雪の中で一定の寒さにさらされることで内部に糖分を蓄えるためです。甘みが増すだけでなく、寒冷刺激を与える事でビタミン、ポリフェノール、カロテノイドなどの栄養素が増えると言われていています。美味しさと栄養価が高まり、雪国ならではの第二の“旬”の時期で収穫する牛蒡は味も香りも良く、野菜スープの栄養価をさらに高めてくれます。冬越し牛蒡を原材料に使った野菜スープは少し甘みが感じられるかも知れませんね。

春の収穫作業が終わると畑づくりが始まります。5月中旬には田植えもあり、いよいよ本格的な農作業シーズン突入です。

## 新型コロナ 体調を整えて…心の健康を保つ！

新型コロナウイルス対策で外出自粛など日常生活の制限が続く中、特効薬がない事や流行終息に見通しが立たない事が大きなストレスになり、心身の不調が増えると懸念されています。また、加えて季節の変わり目である春(3-5月)は、身体の不調や精神面の不調を感じやすい時期です。ストレスが多い生活の中では、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動や趣味等でストレス発散を心掛け、体と心の健康維持に努めましょう。

### <体と心を健康に保つコツ>

- 家で毎日出来る運動
  - ・ラジオ体操
  - ・スクワット
  - ・筋力等
- 日光浴、散歩(一人で)
  - ・筋肉維持に必要なビタミンD増加と精神の安定に良い
- 部屋の掃除(部屋も気持ちもスッキリ)
  - ・読書
  - ・模型作り
  - ・ドラマ一気見
  - ・ペーパークラフト
  - ・あれこれ旅行の計画など
- 部屋の模様替えやクローゼットの整理(気分転換)
- 遠くの家族にこまめに電話してみる
- コロナ関係の番組ばかり見ない



今年に入ってから「野菜スープ」が夏場並みに出荷されています。ウイルスに負けない免疫力を高めると共に自律神経を整える働きがあり、多くの皆様からコロナ対策の一つと言われています。寒暖の差が大きいこの時期や梅雨入りには温めた「ホット野菜スープ」がお勧めです。気持ちが安らぎます。弊社では従業員が十分に予防対策を行い、安定した供給が出来るように精一杯努力しております。どうか、お客様も体と心の健康維持に十分に気遣い、この難局を一緒に乗り越えましょう。

## 大好評 米6kg(真空2kg袋×3)購入でサービス米 2kg プレゼント!

### あきたこまち得々キャンペーン実施中!

「はらいっぺ食べてけれ～」毎年大好評のキャンペーンが大好評です。天日干しで、米本来の旨味と程よい甘みは、毎日食べても食べ飽きません。厳しい栽培基準に合格した特裁米は、ご家庭でもご贈答にも喜ばれます。

新型コロナで家庭内消費増! 売れてます!

- 10年連続 特裁米
- 精米白度 選べます
- サービス 米2kg
- 真空パック 2回換精米

たっぷり 合計8kg... 3,850円 (税込・送料込)

精米白度(玄米、5分、7分、白米)組合せ自由!



## 好評発売中の「菊芋商品」

### ①雪の下 菊芋 ～雪国ならではの春掘り菊芋～

全国的にも珍しい雪の下から掘り起こす菊芋は、瑞々しさ、シャキシャキ感と甘みが楽しめます。食事の前に食べる事で、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

数量限定 クール便 3kg... 3,240円

\*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は洗浄済出荷も出来ますので、ご注文時にお知らせ下さい。(+200円)

### ②菊芋チップス キワイロの風味と栄養をギュッと濃縮

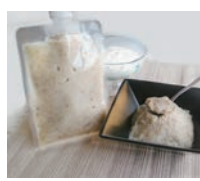
菊芋を丁寧に洗浄し、皮ごとスライス・乾燥した素朴な保存食です。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめ、そのままおやつ代わりに、お湯を注いで菊芋茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利!

1袋(乾燥80g×1) 1,630円 (税込・送料込)  
3袋(乾燥80g×3) 3,560円

※上記以外の数量は価格をお問い合わせください

### ③菊芋ペースト 低温スチーマーで栄養そのまま 美味し3倍

大好評! 2袋増量キャンペーン中!



- 冷凍食品
- ・1セット(100g×7袋) 3,120円
- ・2セット(100g×14袋) 5,280円
- ・3セット(100g×21袋) 7,560円

クール便でお届けします (税込・クール便送料込)



### ④菊芋らっきょう酢漬け 300g×3パック 2,780円

クール便 菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ

※①～④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 330円加算) ※沖縄への発送は+1,340円になります。

## 極上の辛み わさび大根 発売中!

ツーンと鼻を突き抜ける爽やかな辛みが特徴の山わさび(=わさび大根)です。辛さは本わさびの1.5倍強く、肉料理、お刺身、蕎麦の薬味、豆腐や納豆の薬味、マヨネーズとあえたわさびソースなど、様々な料理に使えます。



わさび大根 300g(2~3本程度) クール便 1,800円 (税込・クール便送料込)

※数量限定品。代金引換のみ販売。別途 330円の手数料が加算されます(沖縄+1340円)