

こんにちは！

めぐりん菜通信をお読みいただきありがとうございます。

新年、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。さて、今月号は新年に相応しく、新たに提携農家になっていただいた「柴久園」様のご紹介とスズモリファーム様の冬にんじんの収穫のご報告や「冬野菜」のお話でお届けします。

鍋の恋しい季節の到来です。冬野菜は寒さで益々美味しくなります。温かい鍋を囲んで家族団らん！、今夜も楽しみです。

(担当：齊藤)

## めぐりん菜提携農家・「柴久園」様ご紹介



めぐりん菜食品リサイクルグループでできた有機たい肥を使い、美味しい野菜を作っていたと、新しい提携農家「柴久園」様をご紹介します。

「柴久園」は、岡崎駒立ぶどうの里の一角にあり、巨峰、デラウエア、自然薯(じねんじょ)などを栽培するとともに、観光農園としてぶどう狩りができます。



左が園主の柴田さん。本当は、ぶどうがたわわに実った棚の下で撮影したかったのですが、時期をはずしているの自然薯でお願いしました。エコファーマーとして愛知県知事の認定を受けた農業者です。

ちなみに、自然薯は日本原産、市販のナガイモとは風味・粘りがまったく違います。ムカゴから育てて、2年でこの大きさになります。



お邪魔したときは、12月中旬。正月飾りの千両の出荷の最盛期でした。

## めぐりん菜にんじん・収穫です！

8月中旬、めぐりん菜たい肥を使って種蒔きした冬にんじんが、12月初旬より、収穫時期を迎えています。糖度を上げるため、にんじんに塩水(ストレス)をかけ、まさに手塩にかけたこだわりにんじんです。

グリーンとにんじん色の配色、この写真を見ただけで食欲がわきます。農家が一番楽しい作業です。なお、種蒔き時期をずらした収穫は、来年の2月末まで続きます。



## 冬野菜



「冬野菜」といわれると、どんな野菜を連想しますか。大根、にんじん、ごぼう……そう、すべて体を温めてくれる野菜です。レタス、きゅうり、トマト…体を冷やす野菜は冬には食欲がでません。根菜類は地中のミネラルをたっぷり含んで育ち、そのミネラルはたんぱく質が体内でエネルギーを作るのを助けます。

自然はうまくできています。やっぱり、旬を食べる事が大事です。冬野菜をたっぷり、美味しく食べるには、けんちん汁、筑前煮、お正月の定番料理が一番です。