

# 食品リサイクル【めぐりん菜】

## 提携農家さんの紹介#2

スズモリファーム 鈴木啓之さん  
(愛知県碧南市)

ニンジン



# SUZUMORI FARMの愛情野菜

愛情野菜として、減農薬、減化学肥料で地球に、人にやさしく。地域の伝統野菜の種を途絶さぬよう品種にもこだわり、オリジナルの堆肥をつくるなど土づくりも大切に。地元三河湾の幻の塩「饗庭塩」を散布する独自の農法で畑にミネラルを補充、アツキ農業青年が愛と情熱をいっぱい詰め込んだ元気な野菜を作っています。



農業を始めるきっかけをくれた祖母「りり」さんへの敬意と感謝を込めて、その名をつけた「Sweet Carrot Lily」というオリジナルブランドの人参を栽培。人参ぎらいの子供を少しでも減らしたいという思いから、甘く食べやすいニンジンにこだわり、

発酵飼料を食べて育った健康な国産鶏のケイフンを使用した土づくりや、独自の栽培方法である「塩」の力でミネラルを補充、農薬や化学肥料のみに頼らない農業を実践し、平成23年度あいち青年農業者大会にて「最優秀愛知県知事賞」を受賞しています。





## スズモリファーム ニンジンなど



[DATE]

スズモリファーム

愛知県碧南市日進町3丁目65

畑での直売は、毎週月・木曜日 PM1～3時

その他、知立直売所(知立市鳥居1丁目14-8・年中無休)でも販売中です。



## ニンジンのレシピ -carrot recipes-



### ニンジンサラダ

ニンジンの美味しいサラダ

[2人分]

ニンジン…1本 玉ねぎ…1/4個  
ツナ…1缶(小) お酢…大さじ4  
キャノーラ油…大さじ1  
塩コショウ…適量

- ① にんじんは細切り、タマネギはみじん切りにします。
- ② ボウルに1とキャノーラ油を入れ、ざっと混ぜたら電子レンジで1分半～2分加熱します。
- ③ 汁気をきったツナ・おいしい酢・塩こしょうをたして混ぜ合わせます。冷やして味がなじんだら出来上がり♪

あと一品という時に簡単にできるのでオススメです★



### ニンジンの田舎煮

ご飯によく合うお惣菜

[5人分]

ニンジン…5本 粉末和風出汁…5g  
みりん…大さじ5 醤油…大さじ2.5

- ① 人参を1.2センチ位の、一口サイズに斜め切りにします。
- ② 人参を鍋に入れ、ひたひたの水と出汁を加え、串が通る位まで煮ます。みりんと醤油を加えて、弱火で10分煮ます。
- ③ 冷まして味をしみ込ませたら出来上がり♪

冷えたままでも美味しいですが、もう一度温めても美味しく頂けます★