

畑からのメッセージ

新産直組通信 FROM おきたま

◆今日の野菜情報 (1 月 12 日)

JAS有機認定野菜のみ使用です。

品 目	量 目	農薬状況
ルーツファームのじゃがいも	500g	低
鈴木吉宏の人参	500g	無
天恵グループのキャベツ	1ヶ	低
山口久喜のちんげん菜	1束	低
北浦有機専業 協同組合の小松菜	1束	JAS有機
伊藤邦彦の白菜	1ヶ	低
堀田信宏のさつまいも	1包	無
天恵グループのセロリ	1袋	低
伊藤邦彦のミニカリフラワー	1袋	低
自然耕房の舞たけ	1P	無

今日のおすすめ別注品

調味料でワンランク上の味に……。

春駒屋の
 (純情紀行) 1kg 1,100円

かめびし醤油 900ml 900円
 刺身やおひたしに。
 煮物や汁物にする時は色が真黒になるので、いつもの醤油と併用したり、塩を足すのがおすすめ。それでも、マイルドに風味よくできあがり。家族にほめられます。

喜界島のきび砂糖 1kg 480円

ハマネ 200g 470円

◆今日の畑情報

おはようございます。今朝も降っています、雪……。さらさらしたスキーがしたくなるような雪。今年もすっきり雪におおわれ。小さな小さなスキー場がそろそろじょうにできている状態、そりあそびにはもってこいです。数年前は少雪で、恒平は雪遊びと無縁だろうかと思ったこともありましたが、最近はその存分遊べる環境、放射性物質のことが頭をよぎるけれど、食生活を大事にしてみよう。遊ぶ時はおもいきり遊ぼうということにじの中で決めました。冬の間読もうと購入した「農の歳時記」という本にちょうどよく放射能から体を守る!というテーマで白石久二雄氏が監修されていました。結局バランスのよい食事で免疫力をアップすることが大事。マ(豆)・ゴ(ゴマ)・ワ(ワカメ)・ヤ(ヤサイ)・サ(ササゲ)・シ(シイタケ)・イ(イモ) 食生活(和食)だそう。お正月も終わり、仕事はじめ(11日)も過ぎました。今年も年いいお米、いい野菜で、いい食生活を…と思っています。

- ◆来週の子定 (1/19日) (フジ)
 ……じゃがいも、人参、シラス、里いも、小松菜、春菊、えのきだけ、りんご他
- ◆再来週の子定 (1/26日) (シイゴルド)
 ……じゃがいも、玉ねぎ、大根、ほうれん草、ニラ、小松菜、なめこ、りんご他