

農場日和

北杜

「農場日和(のつじょうひより)」はえがおファームのスタッフより、やさしいBOXをご注文していただいているお客様や農場とつながりのある方々向け発行しています。農場の場所は山梨県北杜市。作物の育成状況や農村での出来事、季節の訪れや旬の野菜のレシピ等々、毎月一回お届けします。

一月 睦月ノ号

今月の話題

新年のご挨拶

担当 小俣 洋
(えがおつなげて)

2012年、新年となりました。厳しい寒さが北杜市でも続いています。みなさんは、どのようなお気持ちで新年むかえられましたか？ 2011年は東日本大震災があった年として、みなさんの記憶に生残る1年になったと思います。震災当時を振り返ると、ここ北杜市は震災直後から停電となり、暫く各地の被害の状況はまったくわからないままでした。数時間後、ワンセグ対応の携帯電話の小さな画面から、津波による惨状を愕然としながら見つめていました…。そのことはずっと忘れなれないと思います。こちら側に生あるものとして存在していることを幸せに感じながら日々の生活を送っていききたいと思っています。

来年度もえがおファーム農場スタッフ、えがおつなげて事務スタッフ一緒になって、みなさんに安全、新鮮なおいしい野菜やお米をお届けしていきます。今年度のやさしいBOXの宅配は、昨年12月23日を最後に終了させていただきました。次回再開は夏頃(7月頃)を予定しております。野菜の宅配は終了しましたが、白米、玄米、乾麺(うどん、きしめん)、花豆の販売は引き続き行っておりますので、メールやFAX、電話でのご注文をぜひお待ちしております。やさしいBOX再開までの間は、このお送りする「農場日和」を読んでいたいただき、えがおファームや私たち農場スタッフをもっと身近に感じていただければ嬉しいですね。



現在、えがおファームの多くの田畑は凍りつき、鍬やスコップを使って土を動かすなどの作業はできません。これからの1、2月寒さが年間が一番厳しい時期に入ります。朝晩は毎日水点下まで冷え込み、雪が20cmくらい積もる日も出てきます。北杜市に点在しているえがおファームの中で、その多くを展開している黒森集落では昨年、マイナス15度まで冷え込んだ日もありました。この寒さ厳しき農閑期の最中でも、冬にしかなできない味噌仕込み、酒蔵見学などのツーリズム事業もあり忙しい日々が続いていそそつです。最後になりますが、この農場日和を読んでくださっているみなさんのご健康とご多幸を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします!!(写真は黒森集落です)

コラム

今月のテーマ

「体を温める食事」

担当 家村 昌也 (山梨県農業協力隊)

寒さがきびしくなってきたので、今回は体を温めるお話です。ストーブやコタツでどんなに外から温めても、寒くて効果がない時があります。そういう時は体の中から温めることも必要です。最近テレビなどでも取上げられているので、聞いたことがある人が多いと思いますが、食べ物には体を温める「陽性」のものと体を冷やす「陰性」のものがあります。「陽性」の食べ物の特徴としては冬が旬の食べ物、地面の下に埋まっている食べ物、水分が少なく硬い食べ物です。しょうが、唐辛子もよく耳にします。それ以外にも野菜類は玉ねぎ、にんにく、ねぎ、人参、大根などがあります。

スタッフだより 担当 三井 紀幸 (北杜市地域おこし協力隊)

エコプロダクツ展に出店しました。

12月15日から17日の3日間、東京ビックサイトで開催されました「エコプロダクツ2011」に出店してきました。このエコプロダクツ展は「市場」というより「展示会」なので、物を販売しているエリアは全体の10%程度のエリア。大部分は各有名企業が軒を連ね、キラキラとしたブースの中、綺麗なおねーさんが接客して企業の環境への取り組みをアピールしていました。一方、物販エリアは手作り感たっぷり。「え？ 野菜売ってるの？」という声もちらほら。しかし、こちらとしても「来たからには売らんといかん」と頑張って売ってきました。ラインナップは時期的に葉物が用意できず「大根」「かぼちゃ」「長ネギ」「花豆」「新米」「小麦粉」「甲州もろこし粉」「乾麺」という冬を代表するメンバー。重量があるものが多かったため電車で来場しているお客様にはちょっと持って帰りにくかったかなと…。まあこの辺の反省点も収穫のひとつとして考えましょう。



実は、今回の販売で我々も予想していたような活躍をみせた物がありませんでした！ それは「甲州もろこし粉」です。今まで影の薄かった甲州もろこし粉ですが、今回はラベルをしっかりと作り、レシピをつけたことで注目を集め、なんと完売！ やはり農業と化学肥料を使わずに育てられたということ、多くの方に購入してもらえました。予想していなかったとはいえ、大切に育てたものが完売するやはり嬉しい！ 現在、HP等で購入できるように準備しています。裏面の連絡先にご連絡いただければ発送もいたします。是非、お試しになってみてはいかがでしょうか？

今月のレシピ

全粒粉焼きうどん

担当 堀毛 清美
(えがおつなげて)

えがおファームで収穫された小麦から作った、他ではやけうと見かけない全粒粉乾麺の「うどん」。ざるやかけうどんも美味ですが、今回はちよびりアレンジした食べ方を紹介します。



- 【材料】(2〜3人分)
- 全粒粉乾麺：1袋(うどん・きしめんお好きなほうで)
 - 豚すき切り肉：100g 人参：1/3本
 - 白菜：5枚程度 長ネギ：1本
 - チンゲン菜：1株 サラダ油：大さじ1
 - 塩：こししょう 適量 ソース：大さじ3程度
- 【作り方】
- 1 大きめの鍋にお湯を沸かして、乾麺を袋に表記してある時間ゆでます。ゆで上がった後、冷水でめりめりを取り水気をよく切っておきます。
 - 2 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・こししょうで下味を付けます。
 - 3 人参は火が通りやすいように薄切りにします。他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
 - 4 フライパンに油を入れて中火にかけます。豚肉を炒めて、火が通ったら取り出します。
 - 5 同じフライパンに人参、白菜、長ネギ、チンゲン菜の順に炒めて、軽く塩・こししょうで味付けします。
 - 6 野菜がしんなりしてきたら、ゆでた麺を加えて火を弱めソースを回しかけます。
- 野菜と麺にソースがしつかり絡んだら出来上がり。
- お好みで青のりやかつおぶしをかけてお召し上がりください。
- 野菜はお好きなものをたっぷり入れてください。ソースはお好み焼き用を使つと子供もたくさんたべてくれます。
- 寒い冬、ホットプレートで囲んで大勢で作ることも楽しいですよ。是非お試しください。

肉製品では鶏肉、鹿肉。魚製品ではあじ、さば。大豆製品では納豆などがあります。

冬に鍋を食べたくなるのは、鍋で熱々の物を食べ、体が温まるからというところもあります。それ以外に、鍋に入っている食材が体を温めるものが多い、自然に体が温まる食材を欲していることもあるのかもかもしれません。

反対に、体を冷やす食べ物の特徴は夏が旬の食べ物です。「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがありますが、「子どもを生む嫁がナスを食べ過ぎて体を冷やしてはいけない」という気遣いの意味もあるともいわれています。古くから日本人は優れた食生活をしてきたということがわかります。本やインターネットに多くの情報が載っている中で、寒さ対策として、是非参考に見てください。

宣伝欄

やさい BOX とお試し BOX のご紹介

販売は終了いたしました。

7月からの販売再開予定です。

標高1,000mを超える山梨県北杜市にある「えがおファーム」。夏でも冷涼なこの地で、栽培期間中、農薬・化学肥料を使用せずに、自然に即した方法で、野菜、米、小麦、豆類等、おいしい作物をつくっています。そんなえがおファームの野菜を朝採りして、新鮮なままお届けする「やさい BOX」！ご好評を頂いている宅配商品をご紹介します。今シーズンからはお求めやすい価格の「お試し BOX」もはじまりました。是非とも、お召し上がりください。



やさい BOX 季節の野菜8品目以上 H22年12月の例
1,860円(税込) 送料:640円(関東近辺エリア)

『お試し BOX』

季節の野菜5～8品目をお届け

(リサイクル段ボールに梱包してお届けします。)

◎金額:860円(税込)+送料:640円(関東近辺エリア)

※他地域の方の送料についてはお問い合わせください。

◎お届け:毎週水、土曜日

※ご注文はお届け希望日の3日前までにご連絡ください。

※お試しやさい BOXのご利用は

お一人様一回限りになります。

『やさい BOX (定期便)』

季節の野菜8品目以上 をお届け

(リサイクル段ボールに梱包してお届けします。)

◎金額:1,860円(税込)+送料:640円(関東近辺エリア)

※他地域の方の送料につきましてはお問い合わせください。

◎お届け:毎週水、土曜日

※ご注文はお届け希望日の3日前までにご連絡ください。

◎お届けのサイクルについてはご相談に応じます。

(月1回、隔週、週一回)

※基本的には定期発送の商品ですが、

単発のご注文も承っております。

お支払い方法…商品に郵便局の振込用紙を同封しますので、郵便局の窓口かATMにてお支払いください。

やさい BOX 注文用紙		ふりがな お名前	電話番号
ご住所 〒			メールアドレス
該当する項目に○をしてください。			
BOXの種類	ご希望の発送頻度		ご希望の到着曜日
お試し BOX	やさい BOX	月1回 隔週 毎週 今回のみ	水曜日着 土曜日着
お届け希望日 (到着日)	月 日 曜日	※左に水曜日が土曜日のお届け希望日を記入してください。 ※お届け日については、後日確認の連絡を入れさせていただきます。 ※定期便をご希望の方は、左記の日程が第一便のお届け日になります。	

FAXの場合…上の項目をご記入の上、この用紙をそのまま FAX してください。FAX 番号 0551-42-3658

メールの場合…上の項目をメールにてお知らせください。メールアドレス egaofarm@npo-egao.net

お電話の場合…上の項目をお電話にてお知らせください。電話番号 0551-42-2845

2011年 えがお米 予約受付中です!

[あきたこまち]

瑞牆山のふもと、塩川源流沿いに位置する和田集落にて清涼な水を使用して栽培しているえがおファームのお米。「はざがけ」をしてお日様の恵みを沢山浴び、美味しいお米に仕上がりました。是非ともご賞味ください。一粒の存在感が違います!

玄米 … 2kg : 1,300 円 / 5kg : 3,200 円 / 10kg : 6,300 円

白米 … 2kg : 1,400 円 / 5kg : 3,450 円 / 10kg : 6,800 円



花豆 販売しています。

増富地域の特産「花豆」。高冷地の冷涼な気候を好む作物なので、えがおファームの拠点のある標高約1200mの黒森集落で穫れた花豆の美味しさは特別です。約2.5~3cmの大粒の花豆の煮豆は是非一度食べていただきたい一品です。



花豆 … 300g : 760 円 / 500g : 1,260 円 / 1kg : 2,520 円

うどん・きしめん えがおファーム特製麺のご案内

えがおファームでは、以下の商品の販売を開始いたしました。どちらも、えがおファームの小麦を使用し、全粒粉で製麺しました。全粒粉ならではの味わい、ぜひともお試しの程を!

うどん 250g … 380 円 200g … 320 円

きしめん 250g … 450 円 200g … 380 円



送料

やさい BOX に同梱の場合は送料無料。(総重量20kg以上は別途送料がかかります。)

商品単品で発送の場合、商品料金と別途送料がかかります。ご注文いただいた重さが20kg未満の場合は送料640円、20kg以上の場合は程度により送料が異なりますので、お手数ですがお問合せください。

※上記は関東圏の場合の送料です。関東圏以外の地域へお届けする場合も地域により送料が異なりますのでお手数ですがお問合せください。

お支払い

やさい BOX をご注文いただいているお客様には、やさい BOX のお支払い方法と同様に毎月のご請求に商品代金を加算させていただきます。商品を単品でご注文いただいたお客様には、お届けするお荷物に郵便局の振込み用紙を同封いたします。お手数ですがお近くの郵便局にてお支払いいただけますようお願い申し上げます。

ご注文、お問合わせは下の連絡先までよろしく願いたします。

えがおファームについて

私たちは主に遊休農地を活用した農地にて、自然に即した方法により美味しい農作物の生産をしています。NPOえがおファームがもたらした農場スタッフ小俣洋。山梨県農業協同組合である藤田久雄、小林智明、家村昌也。北杜市地域おこし協力隊の三井紀幸の計5名が農地の管理をしています。



[えがおファーム 連絡先] お問合せ、ご注文等お気軽にご連絡ください。

メール egaofarm@npo-egao.net

電話 0551-42-2845

FAX 0551-42-3658