



〒722-1701
広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

畑の野菜のある暮らしを楽しむ

先月は、たくさんのアンケートのお返事をいただき、ありがとうございました。「野菜を取り始めて10年は経ちましたでしょうか…。11年？ いや12年？」 「娘が幼稚園の頃からで、今、その娘が高校生です」というメッセージに、本当に長い間お世話になっていることに、感謝の気持ちでいっぱいです。

“何を買うか”は、“何を食べるか”ということ。おまかせで届く野菜セットは、新鮮な旬の野菜が届きますが、欲しい物が欲しいだけは届きません。ある意味不便ですが、ある物を工夫することで見えてくることが、きっとあるはず。 「届いた野菜で、その週の献立がだいたい決まります。簡単な調理や味付けだけで、子どもも喜んで食べてくれます。調理時間も、短時間ですみます」 「2才の息子と、次は何か？と新聞紙の包みから野菜を取り出すのが楽しみです」 などなど、野菜セットのある暮らしを楽しんでくださっていること、とってもうれしく思います。

私たちは、おいしい野菜作りを通して、できることを探しています。体にやさしい暮らしを応援し、おいしい毎日を楽しんでいただけたらと思います。どうぞこれからも、無理のないお付き合いを、よろしくお願いいたします。

- 野菜セットは定期便でお届けします。毎週、隔週、月1回、の中からご指定ください。
- 選べるサイズS・M・L 食べる量に合わせてお選びください。
Sセット 1300円～1500円
Mセット 1800円～2000円
Lセット 2500円～2800円
送料は、500円～800円で、地域によって異なります。

※お届けのサイズの変更のご希望などありましたら、お知らせください。



太ネギをかじられました。油断大敵です。

鹿
畝間でも道路に出ていたり、あまり人を警戒していないようです。この日も収穫をするために畑に向かってっていると、何か大きな物がネギのそばに。よく見ると、立派な角を生やした鹿でした。 去年は、露地のホウレン草のほとんどを、鹿に食べられてしまったので、今年は葉物野菜は囲みの中で育てていますが、ネギ類は、今まで食べられたことがなかったので、驚きました。



元気に飛んでいったので、一安心でした。

フクロウ
時々、木の上や防風ネットの柱の上に止まっている姿を見かけることがありますが、警戒心が強くすぐに逃げてしまいます。写真を撮るのは難しいと思っていましたが、カラス除けの釣り糸に絡まって、飛べなくなっていました。 暴れたり、噛みつかれたりしないように箱をかぶせて、羽根だけ出して絡まった釣り糸をとりました。怪我をしていなくて良かったです。

年末年始のお休みについて

12月29日(土)から
1月5日(土)まで
野菜の出荷をお休みさせていただきます。

野菜セットのお休み・変更などありましたら、一週間前までにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

今年も一年間、本当にお世話になりました。新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。

アンケートのお返事ありがとうございました。

皆さんからの“おすすめのレシピ”を紹介します。

シンプルだからこそ、火の通り具合や、食べるタイミングなどには細心の気配りを…。

- **ゴボウ**を、皮をむくようにピーラーでささがきにします。一度、酢水につけて、サラダの水切りで十分水気を切り、素揚げにします。いろいろな素材のトッピングに！ サラダ、パスタ、魚、肉、何にでも！
(広島市 Sさん)
- **ゴボウ**のささがきとミンチを、ショウガ少々を入れて、しょうゆとみりんで甘辛く煮たものを、ご飯の上にかけて食べる丼！ 最近のヒットです。
(広島市 Hさん)
- ① **人参**を極千切りにする。(スライサー使用)
② 無水鍋にごま油少々を熱し、温まったら人参を入れて軽く炒める。
③ 全体に油が回ったら、塩ひとつまみを加えてざっと混ぜ、フタをして弱火にし、蒸し煮する。
④ 火が通ったら、しょうゆを少し入れて混ぜ、火を消す。
(神戸市 Kさん)
- **サツマイモ**、**人参**、**白菜**、**長ネギ**など、最近はずちで蒸すだけで食べています。ポン酢とからしで。
(広島市 Oさん)
- **サツマイモ**を蒸してつぶし、裏ごしする。(好みで塩、砂糖を加える) ラップで茶巾しぼりにしたり、容器につめて、羊羹のように切って食べる。バターや牛乳を加えなくても十分おいしいです。紫いもで作ると最高においしい！
(広島市 Hさん)
- **おいも類**、**タマネギ**など、スライス、食べやすく切って、蒸すだけ…。塩、ポン酢、オリーブオイルなどで食べます。
(広島市 Iさん)
- **サトイモ**、**レンコン**は、一度蒸して薄皮をきれいにむいて冷凍保存すると使いやすい。圧力鍋でやると時短でできます。
(広島市 Kさん)
- 4～5cmに切った**長ネギ**とちりめんじゃこを、オリーブオイルで炒めて、軽く塩、コショウし、粒粗びきマスタードをつけて食べる。しっかりネギを食べているという感じで、好きな私は大満足です。
(広島市 Bさん)
- **大根の葉っぱ**をゆがいて、細かくきざんだベーコンと炒めると、おいしいです。味つけは、塩少々としょうゆ少々。
(広島市 Mさん)
- 下処理した**ゴボウ**を、マッチ棒状に切って食パンの上のせ、ピザ用チーズをのせてトーストするのが好きです。
下処理は、用途に合わせて2種類の大きさに切り、圧力鍋に数分かけます。こうすると、堅さが異なるゴボウができあがります。
柔らかめの場合は、上記のようなほとんど温めるだけで食べるものに、堅めの場合は、さらに味付けして煮込んだり、炒めてきんぴらにして歯ごたえを楽しみます。
(愛知県 Mさん)
- 細く千切りにした**人参**に、塩を少しふり、ビネガー(酢)、あれば白バルサミコ、オリーブオイルを適当に回しかけ、あればオレンジかミカンの果汁を少し加え、混ぜる。
(広島県 Oさん)
- 蒸した**人参**、とても甘いです。蒸し野菜は人気メニューです。
(広島市 Hさん)
- ゆでて、ソテーした**サツマイモ**に、生クリーム、ブルーチーズのソースをかけるクロドミャンさんのレシピをヒントに、簡単に、適当に切って、蒸し、皮をむいたサツマイモをグラタン皿に入れ、生クリームを半分くらい注いで、ブルーチーズを適当に散らしてオーブンで焼きました。
ジャガイモと生クリーム、とけるチーズでは作っていましたが、サツマイモ&ブルーチーズは、甘さと塩っ気がとてもしゃれていて、サツマイモが主役になる、新しい美味しさでした。サツマイモ料理ってないので、ありがたい！
さて、近頃の**ほうれん草**がとても甘くて、肉厚で、美味しいですね。生でサラダにして食べるのが多いのですが、先日は、牡蠣とほうれん草、ベーコン、シメジを炒めました。
牡蠣から出る水分が飛んで、カラメル化するまでしっかり炒めてから、野菜を入れるのがポイントとか。ほうれん草が甘くて、柔らかくて、牡蠣に負けてないのがすごいと思います。
(広島県 Oさん)
- **ターサイ**と豚バラ肉、エリンギを、しょうゆと鶏ガラスープの素と炒め合わせたものを、炊きたてのご飯に混ぜれば、混ぜご飯としてとてもおいしく食べられます。子ども達もたくさん食べてくれます。
(広島市 Kさん)
- **春菊**をゆがいて、ポン酢和え。ポン酢は少量でOK。春菊の香りがたまらなく良い。良い。
(東京都 Yさん)