

標高500メートルの山のてっぺん。
世羅高原の畑から、
農薬、化学肥料を使わずに育てた採れたての野菜をお届けします。

畑を丸ごと食べつくす

日々のごはんのような、ふだん着の野菜。
大きいものも、小さいものも、一緒にお届け。
青い空と太陽の光、畑の風、そして、土のにおいや雨のにおい。
畑の草や虫たちも、大切な畑の仲間。
みんなこの空でつながっている。

洗って、切って、焼くだけ、蒸すだけ。
赤ちゃんの初めての一口にも、やさしい味。
畑の野菜で育った子どもたちが大人になり、
また、その子どもたちが大きくなっていく。

夏にホウレン草は作らない 冬にキュウリは作らない

無理なくおいしく作ることでできる時期に作る。
それが、おいしさの秘密。
野菜が一番おいしいときは、実は、意外と短い。
目指すのは、昔からの野菜の味。
おいしい野菜を愛するみんなの気持ちが、
この畑の野菜を育ててきた。

だから、作り続ける

元・サラリーマンの私たちは、長男が生まれたのをきっかけに
世羅へIターン、野菜作りを始めた。
一年の間に3回もハウスのシートが破れた2004年の猛烈な台風
や突風、連日柵の修理に追われた2017年のイノシシの食害。
自然の力に、人はかなわない。
でも、うまくいかないことって、実は意外と楽しい。
だから、野菜を作り続ける。

〈1月の野菜〉

- 露地の畑では、白菜、人参、ネギ、大浦太ゴボウ、大根、赤大根、紅心大根、辛味大根などが収穫中。
- ハウスの中では、小松菜や水菜、ホウレン草、赤茎ホウレンソウ、わさび菜、リアスからし菜、小カブなどが収穫中です。
中旬頃からは、ロケットの収穫が始まる予定です。

サトイモは、土の中に保存しているものを出荷中。



〈あたたかい冬 その1〉

年末の雪で、露地の野菜はすっかり雪の下になりましたが、年が明けて、雪はほとんど消えました。
あたたかい冬のおかげで、今年の白菜はしっかりと巻いて、おいしい白菜になりそうです。



〈あたたかい冬 その2〉

タマネギも年末の雪に埋もれましたが、あたたかい冬のおかげで、しっかりと根を張っています。



〈あたたかい冬 その3〉

ハウスの中では、コマツナやホウレン草などが大きくなってきています。
気温が高くなりそうな晴れの日には、ハウスのサイドのシートを開けています。
3棟あるハウスの中に、時期をずらしながら作っています。

- 山本ファミリー農園の日々の様子は、フェイスブックで。
- 畑の野菜で作った“うちのごはん”の写真は、山本ファミリー農園のブログで。
http://blog.goo/ne.jp/tonchan_sy/

アンケートのお返事ありがとうございました！

☒ いつも元気でおいしいお野菜をありがとうございます。

私が好きな野菜のおいしいひととき

●ターツァイの油いため

味が濃くて、甘みがあって美味しいです！

●スナップエンドウの塩ゆで

これも実が厚くて、甘くていくらでも食べられる位美味しいです。

他にも、加熱用トマトでナス入りパスタソースとか、米ナスの田楽とか、冬は白菜をだしてあっさり煮てバターを落としたり。

山本さんの野菜は、味がしっかりしていて、何でも美味しいです！ あ！里芋。絹のようになめらかで真白で、すごく美味しいです。

(広島市 Kさん)

✍️ ありがとうございます。しっかりした味があるといわれると、大変うれしいです。

☒ 10月6日に届いたスイートコーン、本当に美味しく、しあわせを感じながらいただきました。夏のお野菜は、届いた箱から出す時、色もいろいろであざやかで、ならべてしあわせにひたっています。

●赤リアスからし菜…生でいただいていたのによね？ とても美味しかったです。

●ミニトマト…沢山いただけて嬉し～い、でした。開けた瞬間、幸せ！と思いました。

●キュウリ、ナスも嬉しかったです。

●コリンキーはピクルスで楽しかったです。

●オクラもネバネバがやはり強くて美味しかったです。

嬉しいお野菜が書ききれません。新鮮で安心で美味しいお野菜をありがとうございます。

(神戸市 Tさん)

✍️ 農薬を使わず野菜を育てるのは、虫食いや病気などのリスクが大きく大変ですが、皆様の美味しいというご意見が、やる気の源となっています。これからも応援よろしくお願いします。

☒ 赤ずいき

今年は皮をむかず、たっぷりのお湯でゆで、軽くしぼり、4cm長さに切って、出し汁としょう油少々でさっと煮ました。

私も息子も大好き、また食べたいです。

かぶら

皮をむいて5ミリくらいの厚さに切る。フライパンを熱し、オリーブ油を加え、かぶらを両面少し焦げ目がつくくらいに焼く。塩をパラリとかけると、甘さがより感じられ、食べすぎます！

(広島県 Oさん)

✍️ 赤ずいきは、八つ頭の葉柄です。作り始めて数年なので、太いものが出来る様、試行錯誤しています。今年はもっと大きなものが出来よう頑張ります。

☒ 里芋が“おいしい！”

お店の里芋はハズレが多いです。冷凍も使ってみたけど…。送って頂いた里芋、見るからにおいしそ～！食べて“おいしい！！”キヌカツギで食べるのが大好きです。子芋をもっと…！

トマトが“おいしい！”

ミニトマト 減り方が違います。

生食用トマトがもっとほしいです。

(広島市 Hさん)

✍️ ジャガイモ、サツマイモ、カボチャは、イノシシが防獣柵を壊して食べにやってくるのですが、里芋はイノシシの好みではないのか、柵の中に入ってきてません。貯蔵性の高いイモ類の中で唯一作ることでできる里芋は貴重な芋です。これからもよりいいものが作れるよう、努力していきます。

☒ いつも美味しい野菜をありがとうございます。

私が箱をあけて、“やった～”と思うのは、オクラ、ゴボウ、太ネギ、白菜でしょうか。質感というか、うまみというか、スーパーで買うものでは気づかなかった、その野菜ならではの味わいを特に感じるからです。

これからの季節、息子の一番のお気に入り、白菜と豚肉のミルフィーユ鍋と水炊きです。届いた包みを開けて、ターサイだとテンション\、(ごめんなさい)白菜だと\になってます。

これからの冬野菜も楽しみです。

よろしく願います。

(大阪府 Mさん)

✍️ 野菜セットを楽しんでいただいて、ありがとうございます。これからも開けるのが楽しみな野菜セットを目指していきます。

☒ 先日は“ナス”の冷凍方法を教えて頂きありがとうございました。来年やってみます。全ておいしいので、無駄なく、捨てる所なく食したいと思っています。

初めてでびっくり…生のラッカセイの美味しさにびっくり！孫も“もっとちょうだい”と言って、困りました。

特にかわった食べ方はしていません。

葉っぱもの…ゆでて、“かつお節”“すりごま”にあえて食べます。

子芋など芋類…蒸しただけで食べることもありま

す。もちろん煮物にもしますが…。

特別に何かはなく、全ておいしいです。

野菜が来るのが楽しみです。箱を開けるのが楽しみです。寒さに気をつけてお過ごしください。

(広島市 Iさん)

✍️ 夏野菜は、一気に収穫期が来ることと、日持ちがしないことで、頭を悩ませる野菜です。手軽な保存方法や保存の効く料理法などありましたら、教えて頂ければ助かります。