

あいエコファーム通信

2009-02-28 | 第1刊(特大版)

ごあいさつ

はじめまして 桜井敬子です。
いつもご利用いただきましてありがとうございます。

そもそも野菜の宅配を始めようと考えたきっかけは、
都会しか知らない私が、縁あって栃木に引っ越したことに始まり、
新鮮でみずみずしく豊富で安価な野菜に恵まれ、
これをひとりでも多くの人に分けてあげたいとの思いからスタートしました。

始めは単純に「採れたてで美味しい野菜のおすそわけ」的な発想でしたが
一部の NGO 会員さまのご要望に応えるかたちで
NGO 国際環境協力機構の活動「あいエコファーム」の会として
2009年1月に発足することになりました。
そして今後は海外・国内の農業支援を中心とした NGO 活動の中で
野菜をお分けしようということになりました。

この「あいエコファーム」の会の収益は、
すべて NGO の活動のために使われます。
この活動費によって、多くの農地や農業技術が改良され
豊かな土壌と天然のおいしい水などの
自然の力を最大限に生かして育てられた「自然の恵み」を
より多くの人へお分けできるようになります。
また農業が活性化することによって
海外における貧困・日本における高齢化対策など
さまざまな社会貢献ができると思います。

皆様には、NGO 提供の美味しい野菜を食べていただくことで、
「国内外の食や農業のための支援に参加していただいている」
という仕組みになっています。

できる限り低価格で安心・おいしい野菜を、
よりたくさんご提供しようと考えています。
そしてこれが農家の未来につながり、
皆様の健康と幸せにつながることを願っています。

まだまだ未熟でご不便をおかけするかもしれませんが、
心をこめてお届けさせていただきますので
長いおつきあいをさせていただきたく、よろしく願い申し上げます。
ご縁に感謝。

NGO 国際環境協力機構 理事長 桜井敬子



目次

ごあいさつ	1
いただいた質問&ご意見	2
会員さまのご感想	3
(写真つきのご感想)	
(ブログでのご紹介)	

第1回と第2回を終えて
 会員になっていただいた皆様から色々な感想とご意見をいただきました。
 そして、たくさん嬉しい声をいただきました。
 本当にありがとうございました。
 とても励みになり勉強にもなりました。
 これからも皆様の温かいご支援をいただき、
 少しでも多くの美味しい野菜をお届けできるよう
 努力していきたいと思えます。
 お寄せいただいたご感想、ご意見心より感謝します。

皆様の声を、ここに紹介させていただきます。



いただいたご質問&ご意見

Q 赤いかぶは葉っぱも含めてどのようにして食べるのがおすすめですか？

A 葉っぱはやわらかいので、炒めたり、味噌汁の具にしてもいいです。大根の葉っぱのようにして食べたらいいと思えます。かぶの方は薄く切ってサラダにして食べてみてください。みずみずしくてとても美味しいですよ。生で食べてみて、あとはスープにしたり、野菜煮してもいいと思えます。

Q キクイモってお芋ですか？

A キクイモはキク科のヒマワリ属で主成分は食物繊維とイヌリン(オリゴ糖になる)です。健康食品としてよく食べたり、お茶にしたりするようです。このサクサクがすごく身体にいいみたいなんです。

Q キクイモが生で食べられるなんて知りませんでした。生だと山芋の「とろろ」のようにしていただくのでしょうか？煮るときはジャガイモと同じくらい煮ますか？

A キクイモを生で食べるというのは、確かに教えてもらわないとわかりませんよね。食べ方はいろいろで、薄切りでサラダにしても美味しいですし、牛乳で煮たり、バターで炒めたりしても美味しいです。あまり煮すぎないほうがおいしいと思えます。

Q 野菜の保存は水で濡らしたらまた新聞紙にくるんで冷蔵庫へしまったらよいですか？

A 葉っぱの野菜の保存は新聞紙ごと水に濡らしてください。乾いた部分がなくなる程度。それから冷蔵庫にしまってください。驚くほど野菜が長持ちしますよ。

Q 黒豆味噌の瓶詰めが製品としてはちょっと…。

A おっしゃる通りです。あれはおまけ(おすそわけ)として、私が直前にせっせと瓶詰めしたものです。あまりに黒豆味噌が美味しかったもので、つい、おすそわけしたくなって入れてしまいました。今後は気をつけます。黒豆味噌は、今の時期だけほんの少量自家製で作っているもので、商品化はされておりません。無添加ですので冷蔵庫に保管のうえ、是非早めに召し上がってください。

Q 卵は卵かけご飯でいただきました。黄身が2つありお得でした。美味しいです。

A お試しで食べていただこうと思ひまして、2回目の出荷で数人の方に白いたまごを入れました。白いビックたまごは、黄身が2つ入っている確率が高いそうです。今後ご希望に応じて取り入れたと考えています。



会員さまのご感想

生のキクイモ甘くておいしいですね。
(N,Rさん主婦)

たまごは黄身がオレンジで見た目ですごく感激！
しっかりとした黄身が印象的。
安心で美味しい恵みに感謝です。(M、Mさん)

しいたけをいただきました。食べ応えがよく、ジュ
ーシーでとっても美味しかったです。
自然を味わっている感じがしました。(M、Mさん)

キクイモすごいですね！実は食べた夜に便通が
大変良くなり、
カフェプロッサムを飲んでないのにな・・・と思っ
ていたんです。
キクイモにそんなパワーがあるんですね！
オリゴ糖がきつと腸内菌たちの働きを良くしたん
ですね。(Mさん)

サラダほうれん草。はじめてでしたが、すぐに食べ
られるし、好きになりました。
ルッコラの良い香りにはびっくり。(M、Mさん)

おやつにオモチを焼いたのですが、赤かぶの葉を
ゆでて炒めたものを一緒にいただいたら
とても美味しく感動しました！すごくやわらかい
ですね。ほんとうに美味しいです(N、Rさん主婦)

ほうれん草は今回は炒めていただいたんですが、
とっても甘くてびっくり。
ペロッといただいてしまいました。(Mさん)

盛りだくさんの生きた野菜達にマジ感動しています。
梱包も丁寧に届けたいというあたたかい気持ちが入っ
てる感じがし、
届くまでのストーリーがイメージできる思いのこもった
メッセージたちにグッとときばなしです。
届いて、開けて、食べて！手にした人に幸せをたくさ
ん届ける宅配野菜ですね！(Y、Yさん)

野菜と一緒にはいっているラブレター・メニューリストを
読むのがいつも楽しみです。できたらでいいので、こん
な料理にしたらいよいよとか、おススメの料理方法をもっ
と教えていただけたら幸いです。(Y,Tさん)

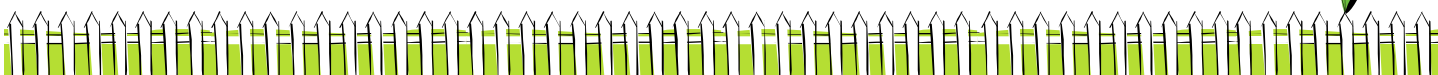
ほうれん草やハーブ野菜もサラダでいただきました
が、とても新鮮でおいしかったです。
美味しいお野菜や卵を届けてくださり、ほんとうにあり
がとうございます。(N、Rさん)

赤かぶをいろいろな方法でいただきました。
特に葉っぱがやわらかくて甘くて感動しています！
(N,Rさん)

卵かけごはんもいただいたのですが、コクと甘みがあ
ってほんとうに美味しいですね。
彼もすごく喜んでいました。普段はめったに食べない
卵ですが、この卵なら食べたくなりますね！
(N、Rさん)

キクイモって初めていただいたのですが、食感がなん
だかハマってしまいました(M、Mさん)

みなさんご感想ありがとうございました。
次回からの参考にさせていただきます。



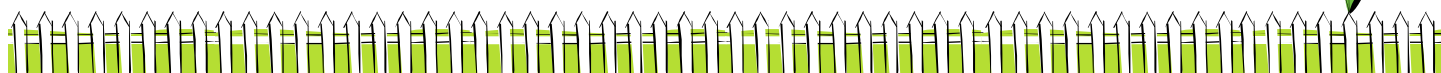
写真つきのご感想

Y,Tさんからは写真入りでご感想いただきました。ありがとうございました。

おいしい野菜をありがとうございました！
先日は赤いかぶとキクイモはサラダにさせていただきました。
今夜はキクイモとネギのトマトスープ。
みずみずしいほうれん草とプリプリ玉子の親子丼を作りました。(写真提供 Y、Tさん)



キクイモ・にんじん・赤かぶ・ネギ・白菜の味噌汁。
赤かぶの茎と油あげの炒め物を作りました。
野菜たっぷりの味噌汁は、野菜たちのコクが出て、
とってもとっても美味しかったです。
赤かぶの茎と油あげの炒め物は、ご飯と一緒に食べると最高です！
(写真提供 Y、Tさん)



ブログでのご紹介

N,Rさんはご自身のブログで紹介してくださりました。ありがとうございました。

「ソフィーの食卓」2009-02-09：今日のごはん <http://ameblo.jp/waterlily1980/>

もっとも強い存在感を放っていた“赤かぶ”をメインにとてもおいしくいただきました。
一緒に届いた“ほうれん草”や“ルッコラ”と赤かぶを合わせてシンプルなサラダに。
しょうが、お酢、醤油、少量のオリーブオイルで作ったドレッシングをかけていただきました。
お野菜たちがみずみずしくておいしい



赤かぶをお鍋で蒸し焼きにして
オリーブオイル、にんにく、塩、イタリアンパセリを合わせたもの♪
きれいな色にとても癒されました。



この“赤かぶ”の葉っぱがとても大きくて見事だったのですが
蒸気で軽くサッと火を通した葉っぱを炒め、
お醤油で味をつけたものを
お餅と一緒にいただきました♪
それはそれは大きな葉っぱでしたのに
びっくりするほどやわらかく
やさしい甘みもあって 思わず感動してしまいました



数々のご意見ご感想お寄せいただいて
本当にありがとうございました。

まだ始めたばかりなので戸惑うことも多く、
毎回あたふたしながら出荷しています。

今後、こんな野菜がほしいとか
もっとこうしたほうがいいのか
ダメなところも、いいところもどんどんお聞かせください。

みなさんの声に助けられて
もっとより良い野菜をご提供できるようにがんばります。

今後ともよろしく願いいたします。

内閣府認証 特定非営利活動法人 国際環境協力機構

「あいエコファーム」の会
栃木県さくら市氏家1050

桜井敬子

