

「あいエコファーム」の会 宅配野菜



無農薬野菜のほかに
低農薬野菜が混じっています

◇◇◇◇平成21年3月14日(土)のお届けです◇◇◇◇
みなさま この度はご注文ありがとうございました☆

近頃、めきめきと暖かくなり、朝も霜が降りなくなりました。
庭の梅の花も、きれいに咲き始めました。
この冬はなぜか寒さが沁みた分、春が本当に待ち遠しい…。

季節の野菜を食べていると、元気になれるそうですよ。
太陽と大地の恵みってありがたいですね～！
風邪ひかないように、今週も元気でいきましょう！！

※野菜を長持ちさせるためとコスト削減のために、
新聞紙で簡易包装していますのでご了承ください。

1、みず菜 無農薬 (わが畑)

初登場☆わが畑で朝採れたばかりのみず菜です。
ちょっとワイルドですが、しゃきしゃきと歯ごたえあって、
みずみずしいです。

2、チンゲン菜 無農薬 (わが畑)

またまた大きく育ちました。
この時期チンゲン菜は花を咲かせます。
花の部分だけでも食べれるんです。
やわらかくて美味しいので
炒めてもいいし、オーブンでチーズ焼きなどもいいですね。

3、ほうれん草 無農薬 (わが畑)

朝採ったばかりの新鮮なほうれん草。
いつもと同じ泥つきのままです。
冬のほうれん草。鍋やシチューにも大活躍。
葉が肉厚で味が濃厚と評判です。

朝採れ、新鮮野菜
たちです。



3、ブロッコリー 無農薬 (わが畑)

初登場☆わが畑で朝採れたばかりのブロッコリーです。
軽～く茹でてサラダにするか、シチューでどうぞ。
やわらかくて甘いです。

4、さといも 無農薬 (わが畑)

昨日まで、土の中で眠っていたさといもです。
ちょっと小ぶりなものもありますが
煮崩れず、とってもわらかいです。
今の時期、「ほたるいか」や「するめいか」などと煮ると
最高です！
芋煮汁でも美味しいですよ。

5、たまねぎ 無農薬 (わが畑)

皮・根こつきのままにしました。食べる直前に剥いて召し上がれ☆
これから暖かくなると芽が出ちゃうので、早めに食べてくださいね。
味が濃厚で、甘味があります。

6、ルッコラ 無農薬 生産者 平出収市さん

いつもの農家のハーブ野菜です。
これはやっぱり生でどうぞ。香りが口に広がります。

7、イタリアンパセリ 無農薬 生産者 平出収市さん

こちらもお馴染み！ハーブ野菜。
香りと味も独特で、サラダをぐんと引き立てます。



8、細長にんじん 低農薬 生産者 阿久津利和さん

近くの農家のにんじんです。甘みがあって新鮮です。
葉っぱも召し上がれ☆

9、たまご 特殊卵(有限会社那須エッグ)

「那須の赤い太陽」厳選された飼料を惜しげもなく使用してできた、
栄養豊富できれいなオレンジ色の「たまご」です！
全くクセがなく、それなのに味が濃く、とても美味しい卵です！
那須の大自然に囲まれた鶏舎で育った元気な鶏たちが産んでくれる
たまご。若返りのビタミンEが通常の約15倍。カロチンは約10倍。
やっぱりたまごかけごはんがおすすめです！
今回ハードパッケージにしてみました。



健康な親鶏から生まれた栄養豊富な卵だから、
黄身も丈夫なのです♪心配なコレステロールは低め
でビタミンE、カロテン、ルチンが豊富な新鮮卵です。

10、いちご 低農薬 生産者 細川道男さん

やっぱり今の時期は、いちごですね☆
栃木の「とちおとめ」を食べていただきたくて、入れてみました。
甘～いいちごです☆早めに召し上がれ

