

## 「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2月28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。

よ〜くみると庭の木々が新しい芽をふき始めています。  
でもまだ朝晩はぐっと冷え込んで、  
毛布でぐるぐる巻きにしないと庭の水道が凍ってしまいます。  
エコと健康のために愛犬と、田んぼの真ん中を散歩する毎日。  
自転車でピューピュー風を切って走りながら  
春が待ち遠しいこの頃です。

う〜さぶっ

※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、ほうれん草 無農薬 (わが畑)

おなじみ！朝採ったばかりの  
すごく新鮮なほうれん草です。  
洗うと傷みやすいので、泥つきのままです。  
炒めたりお浸しにどうぞ☆  
白だしで、きのこや豚肉やチンゲン菜といっしょに  
和風スープにして、最後にちょっとごま油をたらすと、  
すごく香りがよくなります。

早朝雪が降る中で、凍え  
そうになりながら野菜を  
採りました。



### 2、だいこん 無農薬 (わが畑)

朝採ったばかりのだいこんさん。  
前々回好評につき今回も入れました。  
といってもだいこんの時期はもう終わってしまうので  
今年は今回が最後となります…。露地野菜で季節を味わっ  
てください。みずみずしくて甘いのでぜひ生でどうぞ。



### 3、ねぎ 無農薬 (わが畑)

前回入れたので今回は入れないつもりだったのですが、  
利ばあちゃんが、「今がいちばんやわらかくておいしい時だ」と  
言って洗って用意してくれました。そのまま焼いても美味しいです。

### 4、チンゲン菜 無農薬 (わが畑)

すくすくと日に日に育っていくチンゲン菜。  
1週間もたたないうちに、また大きくなりました。  
見た目はちょっとワイルドですが  
やわらかくて甘味があって美味しいです。  
炒め物やスープに合います。

5、ミニブロッコリー 低農薬（佐藤悦子さん）

軽〜く茹でてサラダでどうぞ。

やわらかくて甘いのです。炒めてもいいし、クリームシチューなどにも合います。あまり茹で過ぎず歯ごたえがある程度で召し上がれ☆

6、アスパラ菜 低農薬（福田ヨシさん）

春ですね〜。菜の花みたい。一足早く春をお届けしたくて入れました。生でサラダがおすすめ。おひたしにもどうぞ。甘くてやわらかいです。

7、トマト 低農薬（柳沼さん）

甘くておいしいです。薄く横にスライスして、玉ねぎのみじん切りをのせて和風ドレッシングでいただくとシンプルで美味しいです。



8、ニラ 低農薬（加藤さん）

定番ニラたまも美味しいですね。

お浸しにして、めんつゆをかけてもおいしいです。

9、たまご 特殊卵(有限会社那須エッグ)

お箸でつまめる卵、「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！しかもこれは規格より大きいたまごです。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！

10、おまけ ふぞろいなじゃがいも&にんじん 無農薬

前は入りそびれた、じゃがいもくん。やっと登場。

春とともに芽をふきだします。

お早めに召し上がってください。

にんじんは、大小いろいろサイズがありました。

ふぞろいですが、甘くておいしいです。(わが畑)

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。

①がんを予防すると言われている**パプリカ**を配合。

②アトピー性皮膚炎に有効と言われている**竹酢**成分を配合。

③**海藻**のミネラルを配合。

栄養のバランスと吸収と排泄、酸化と還元を考慮したことで誕生した独自の高級配合飼料を使っています。

\*\*\*\* 季節をあじわって\*\*\*\*

思えば私も栃木に引っ越してから、おばあちゃんが作って持ってきてくれる野菜をみて

「あ〜今はほうれん草の時期なんだな〜」とか「もう新じゃがの季節なんだ〜」とか

「毎日トマトときゅうりばかり〜(笑)」とか季節を感じるようになりました。

都会のスーパーばかりだと、季節なんてわからなくなっちゃいますよね。

季節の野菜を食べて、自然の恵みを是非あじわってください。

