

おいしい野菜がおいしい野菜

そのやま農園

湧水農場のおはなし。

そのやま農園の畑がある湧水町は
朝晩がかなり涼しくなってきました！

そんな中、秋冬用に販売するにんじんの
種も全部蒔き終わりホッと一安心です。
にんじんの販売が途切れて久しいですが
①月に葉にんじんが出るまではもう少し
お待ちください。

それにしても世間では野菜が全然ありま
せんね。
特に有機野菜はかなり不作の夏でした。
スーパーで全国からの産地を見てみると
全国どこの地域も何かしらのダメージを
被っています。

⑩月はさつまいもの時期です。
農場長筆頭にさつまいもの植え付けや、
草取りを進めてくれ、収穫を待つだけ
なっていました。

今年の秋は動物の被害が目につきます。
さつまいもにはアナグマ。
にんじんにはシカ。
米にはイノシシ。

撃退用の電線を張り巡らせ対策します。
触ると「ビッキーン」となるので、この
時期に郊外へ出かけたときは十分に気を
つけましょう。

インスタ、はじまっています。
@sonoyamanouenn

#鹿児島に上陸した#森かぞくにも上陸した
#マンボウも撃退できたらいいな#うまく切り抜けなるか?!
#ごぼうしかないと思ってた#でも、ごぼうの収量がイマイチ
#さつまいもでがんばる#獲りまくる#でもごぼうはあるよ
#秋枝豆ある..かも

生産ぶちょうの
マニアックな
Youtube



そのやま農園株式会社

10月号

森のかぞく新聞

「体の乾燥からくる便秘対策」

空気が乾燥してくる秋は、体も乾燥しやすく、
便秘しやすいです。うまく水分補給できるように
冷たい飲み物や食べ物は控えて、腸をいたわる温
かいものに切り替えましょう。

白湯や腸内環境を整えてくれる食物繊維(わかめや
昆布などの海藻やごぼうなど)や納豆など発酵食
品をしっかり摂るとよさそうですね。毎日続ける
にはみそ汁がオススメです！



「栄養満点！ベジブロスを作ってみよう」

みそ汁に、スープに、カレーにも。

野菜出汁「ベジブロス」

材料：野菜の切れ端(両手いっぱいほど)

料理酒小さじ1 水1300cc



- ①大きめの鍋に水を注ぎ、よく洗った野菜の切れ端をいれ、料理酒を加えます。
- ②弱火で20~30分コトコト煮る。
- ③ボウルの上にザルを置き鍋ごと移して濾すとできあがり★清潔な保存容器に入れ冷蔵で2~3日で使用してください。

お弁当、お惣菜

始良店以外でも

お買い求めいただけます。

火~日	おいどん市場(与次郎) わくわく広場(イオン鴨池)
水・金	※第1水曜日を除く なかまちマルシェ (天文館なや通り)
木よう日	ブランシェ かごしままちの駅 (マルヤガーデンズB1F)
土・日	くすくす館 (蒲生町)