

2月の野菜便り

2012年



	1/30~2/4	6~11	13~18	20~25
いも	じゃが芋	やつがしら or さと芋	さつま芋	じゃが芋
ねぎ・玉ねぎ	約3回			
人参	ほぼ毎回			
大根	2~3回			
白菜	約2回			
2月の青菜	露地ほうれん草/あぶら菜・ハウスの小松菜/味美菜/冬菜など			
その他	ごぼう・レタス・漬け物・うどんなど			

※回数は毎週の方の場合です

今週のメニュー・・・<http://blog.goo.ne.jp/vegefarm> 日曜日午後更新
 blog「ヒコケタイムズ」・・・<http://d.hatena.ne.jp/vegefarm/> 不定期更新
 blog「ベジファーム4年生」・・・<http://88401510.at.webry.info/> 不定期更新

((2月の別売り))

- ・里芋 500g **220円** 1kg **430円**
- ・人参 500g **200円** 1kg **350円**
- ・大根 200円～・・・青首、聖護院、三浦
- ・ゴボウ 300g **180円** 1kg **580円**
- ・白菜 **260円**
- ・青菜ほうれん草、小松菜 **180円～**
- ★ 黒米 200g入り **400円**

原種に近い長粒種で香りが良いです。
 お米1合あたり15g(大さじ1)程度に混ぜ、普通に炊くと黒っぽい黒米ご飯になります。お寿司やチャーハン、リゾットにしてもおもしろいです。栃木市栗野のお餅の鈴木さんの有機栽培黒米。

- ・白米・7分搗き米 5kg **2400円** 10kg **4500円**
- ・玄米 5kg **2300円** 10kg **4400円**
- ・麦色平めんうどん(乾麺)
1p(250g) **250円** 3p **700円**
- ★新物 ヨルダン産オーガニックオリーブオイル
エクストラヴァージン250ml **1600円**
- ・↑同じオリーブオイルの旧もの
賞味期限2012年3月 **1300円**

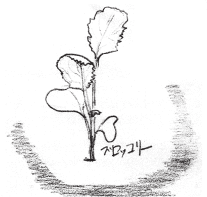
- ・強力粉 ユメカオリ } 500g **220円**
- ・薄力粉 シュンヨウ } 1kg **400円**
- ・中力粉 農林61号 }
- ・ふすま 300g **200円**

春の気配 ちらほら

日陰は霜降が凍りつきがチガチガです。寒い日は白なたも午前中凍っていて、人参やねぎの収穫は寒さのゆるむお昼前後に行かなくては、それでもスユウパなないと扱けない日もあります。一方、日だまりでは、青い、いぬるぶりの花をちらほら見つけることもあります。梅のつぼみもゆっくりながら、ふくらみはじめています。数冬のさなな、春は少しずつ近づいてきています。

年々明けて、このところ変わりばえしない野菜たちですが、ほうれん草の甘さは露地ものに比べているベジファームの、冬の贈りものです。収穫は大変で茎もおれやすいため、この甘さにはげまされて、出荷しています。おひたしにするとゆなめななという時には、ゆで白菜とまぜあわせるのもおすすめです。

ハウスでは、まもなく、湯床が作られ、トマトやスプラウトの種まき、苗づくりが始まります。今年は新しい落葉は使わずに、前年のものを使うので、うま味発酵してくれるから、レシバの不安です。春一番のなぶせ大根、人参のハウスの中での種まきも始まっています。春よこい!



Vege INFO

スーパーヤオハン おもちやのまち店での販売

ベジファームの野菜コーナーを置かせてもらっています！
 スーパーでの販売は初めて挑戦です。小さなコーナーですが、有機野菜へ関心を持つ方が増えればいいなと思います。

*毎週木曜日～週末のみ。

ヤオハンさんは壬生町のレジ袋削減協定によりレジ袋有料です。
 お買いものバッグを持ってどうぞ～

栃木県下都賀郡壬生町幸町3丁目5-11 [営業時間] 朝10:00～夜9:00

TEL&FAX:0282-21-7304 E-MAIL:vegefarm@green.ocn.ne.jp

2月の旬野菜

2月の旬のお野菜はこれといってありません。

通年いろんなお野菜が食卓にならぶのは、季節に合わせていろんな産地から全国へ届けられているからです。

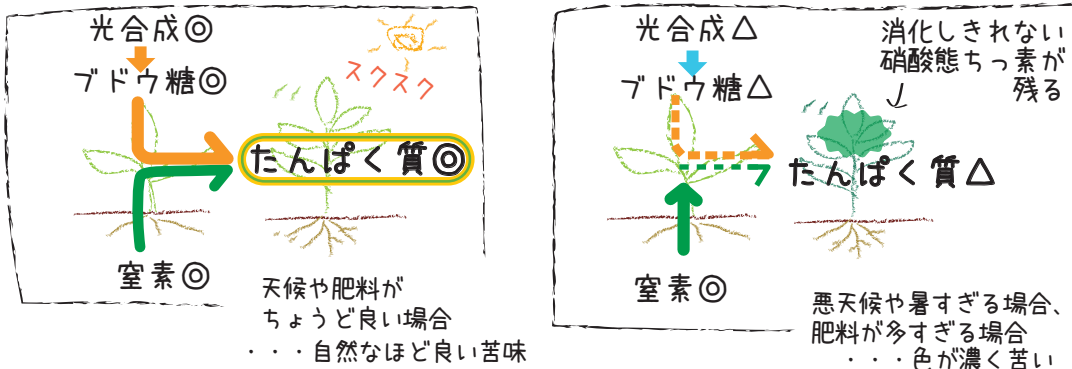
便利な半面、「旬の喜びがなくなってしまった」とも言われます。

さて、ベジファームの会員の皆さんは旬の美味しさをイヤというほど味わわれていると思いますが、今回は、ではなぜ美味しいのかという理由をひとつ紹介します。むずかしいかな～？

旬の野菜は、味も栄養面も生産コスト的にもいい！（葉物の場合）

<硝酸態窒素（しょうさんたいちっそ）の悪影響>

植物は根から吸収された「窒素」と、葉で光合成して作られた「ブドウ糖」を結合（窒素同化）させて、「タンパク質」を作りながら成長していきます。天候不順や施肥により、バランスが崩れ、植物体中に窒素が硝酸態窒素などとして残ってしまうのが、未消化窒素（硝酸態窒素）です。主に葉や茎に残ります。



高濃度の未消化窒素（硝酸態窒素など）は健康に悪いだけでなく、作物の病気や虫を誘発したり（→農薬の使用が増える）、野菜の日持ちを悪くしたり、苦味をもたらします。※未消化窒素は植物に必要なものです。高濃度の場合に問題が起きます。

旬の葉物であれば、過度に肥料を与えなくても、土中の生物の助けを借りながら栄養を吸収し、代謝し、すくすく成長をすることができます。これが美味しい秘訣のひとつなんです。

<お詫び>1月号の、このページでご紹介した芽キャベツは、不作の為ほとんどの方にお出しできませんでした。残念です。来年こそは頑張ります。

パートさん募集します！

- 期間 6月～7月のうちお天気の良い日
- 作業内容 ごぼうや里芋の草取り、じゃが芋の収穫など
- 募集人数 若干名
- 要件 車で来られる方、庭の草むしり程度の経験者
- 時間 数時間から（応相談）
- 時給 750円



※登録制です

6～7月は忙しい時期ではありますが、梅雨ですので毎日作業が出来ません。ですのでお名前を登録させていただき、作業が出来る日が分かり次第ベジファームから連絡を差し上げ、その日にご都合が付けば来ていただくこととなります。

～石がまクラブ部員募集10名程度～



ベジファームの敷地内に石窯をつくります。窯作り経験者やパン屋さんその他10名程度すでに集まっています。

大谷石で土台を作り、耐火レンガやモルタルでドーム型の大きい窯にしたいと思っています。イベントにも活用します。

- ・2月から完成予定の夏頃まで、週末に来られる方（毎週でなくても可）
- ・窯作りに興味のある方、左官仕事をやってみたい方
- ・自宅の庭に小さなピザ窯をもちたいから練習したい方

※部費・材料費の一部として 一口5000円・・・これをお支払いの方は、完成後無料で窯を使うことができます。

<活動内容>

2月から完成予定の夏までときどき集まって窯をつくります。共に学び合い、知恵や、技術、時間を出し合い、汗をながします。完成パーティーを開きましょう！