



### イチゴを出荷しています

肥料にこだわり、管理をこまめに  
おいしいイチゴをお届けします。  
11月下旬から5月中旬ころまで出荷します。



七城 横枕 順子さん (70)

5種類のイチゴを  
こまめに管理しています

こだわりの味をご賞味ください

### 寒い冬は鍋料理で乗り切ろう

冬になるとわが家の食卓に頻繁に登場するのが鍋料理です。湯気の出る鍋を囲んで熱々の料理を食べるのは、冬の幸せな時間です。

以前、雑誌の仕事で全国の郷土料理を取りました際、北から南までさまざまご当地鍋があることを知りました。そんな中からわが家でも少しづつレシピを調べて挑戦してみています。みそのだしやサケが子どもたちに好評な北海道の石狩鍋や、「おにぎりがお鍋に入っている」と子どもたちが大興奮だった秋田県のきりたんぽ鍋、私の大好きなサトイモをふんだんに使った山形県の芋煮鍋や真っ白なスープでいただく福岡の水炊きなど、鍋メニューのレパートリーに加わったものがたくさんあります。

昔から愛される鍋には、ネギやハクサイなど冬が旬の野菜がたっぷりと入っているものが多く、これら旬の野菜は冬の体を元気に保つのに一役買ってくれます。例えば、鍋に欠かせないネギは、昔から風邪にはネギが良いといわれていたように、アリシンという成分が血行促進に作用する

と期待されていて、体の中から温めてくれます。他にも、ハクサイは風邪予防にもつながるビタミンCとともにカリウムが多く、塩分を取り過ぎてしまう冬には欠かせない野菜です。冬のキャベツにもビタミンCが豊富な上に、キャベツの特徴的な成分のビタミンUは胃の働きを助けてくれるので、おなかを壊しがちな冬にぴったりです。

こういった野菜がたっぷりと食べられる鍋は、締めと呼ばれるスープの活用も魅力です。実は、野菜などに含まれる栄養は水溶性のものが多く、火を通す際、スープに溶け出します。しかし、締めでスープまでしっかりと食べる鍋なら、栄養も無駄なくいただくことができます。

今年も新たなご当地鍋にも挑戦して、家族みんなで外からも中からも体を温めて、元気に冬を乗り切りたいと思います。



食育インストラクター  
岡村麻純(おかむら まさみ)  
お茶の水女子大学食物科学講座卒業  
大学では食育をテーマに研究  
男女2児の母

### 水田ゴボウを出荷しています

冬ゴボウは11月下旬から3月上旬まで、  
春ゴボウは3月下旬から6月下旬まで出荷します。



夫(義臣さん)と2人でつくっています



菊池 河原 なるみさん (61)

水田で栽培しています  
やわらかく、あくが少ないので



©よい食P

菊池の自然をたっぷり含んだおいしさです



菊池 頼本 幸江さん (62)

原木しいたけです!  
手間ひまかかる分、おいしいですよ



自然の森の中で原木に生えます



武美さん

### 原木しいたけを出荷しています

生しいたけは11月から3月まで、  
乾燥椎茸は年中出荷します。

息子夫婦(武美さん、ひろみさん)と  
林業をしながらしいたけを栽培しています。

TEL 0968-126-5877  
営業時間 9時~18時(土・日は17時まで)