

# つながり農園は雑草堆肥! 一年を通して家族で野菜作り!

土から生えてくるものは宝物。農薬や化学肥料ではなく、畑の草を根っこごと抜いて、米ぬかをふって発酵させて、自家製雑草肥料にしています。もみがら、くん炭なども堆肥にして土づくりをしています。もちろん除草剤も使わず、草・野菜・土の匂を大切に大好きな野菜を育てています。



ひと夏を越した  
雑草堆肥!

つながり農園の畑はいつも賑やか!



大きくなってきてありがとう!

## スナップえんどう

スジを取って茹でる(塩少々)と甘いこと甘いこと! 我が家ではおやつにも大活躍。

収穫期間: 4月 200円/100g

## グリーンピース

収穫期間: 5月~6月 200円/100g

## オクラ(ダビデの星)

星を2つあわせたとような切断面のオクラです。小さめで収穫します。

収穫期間: 7月~9月 100円/100g

## 青しそ・赤しそ

収穫期間: 7月 200円/100g(青しそ)

収穫期間: 7月 300円/100g(赤しそ)

## 太ねぎ・わけぎ

収穫期間: 11~4月 100円/1束

えんどう豆の花は  
白ですが  
赤えんどう豆は  
赤紫や紫です!

## 赤えんどう豆

あんみつのみつ豆や豆大福の豆として使われる赤えんどう豆。我が家では豆ごはんとしていただいています。

収穫期間: 6月~ 100円/40g・500円/200g・1000円/500g

## ささげ豆

関東では乾燥のささげ豆を赤飯の豆として使っているそうです。切腹をきらう文化なので、豆の腹がわれない=縁起が良いとか。若さやは、いんげんのように調理して食べるとおいしいです。天ぷらや炒めものに!

収穫期間: 7~9月 200円/100g(若さや)

収穫期間: 10月 300円/100g(乾そう豆)

## 落花生(生・殻つき)

掘りたての落花生を殻ごと塩ゆですると美味しいです。収穫後1週間以内の掘りたてならではの食べかた! お試しください。

収穫期間: 10月~ 300円/100g

## 豆ごはんの作り方

一昼夜水につけた赤えんどう豆40g、塩小さじ1程、米3合、水3.5合(半分多く入れる)と一緒に炊く。ほんのり赤い豆ごはんの出来あがり。

若さや!  
ささげ豆の

芋掘りデー&焼き芋大会やってます!

土の中に実がこんなに!

## 金時芋

焼き芋、ふかし芋にするとおいしい品種です。断面が金色に輝く金時芋! お試しください。

収穫期間: 11月~ 400円/1kg

掘りたての  
金時芋は天ぷら!

## 大豆・青大豆

収穫期間: 1月~ 300円/100g



## 黒大豆

収穫期間: 12月末 300円/100g

## 鞍掛豆

馬に乗る時の鞍がかけられているような模様のため、この名前がつけました。食べ方は大豆と同じです。

収穫期間: 1月~ 300円/100g

## 銀不老豆

不老長寿の豆と言われている高知のお豆です。煮豆にすると美味しいですよ。

収穫期間: 11月~ 300円/100g

## にんにく

つながり農園人気のにんにく。小粒ながらも味はつまっています。

収穫期間: 5月~6月 300円/100g



## 玉ねぎ 保存がきく品種です。

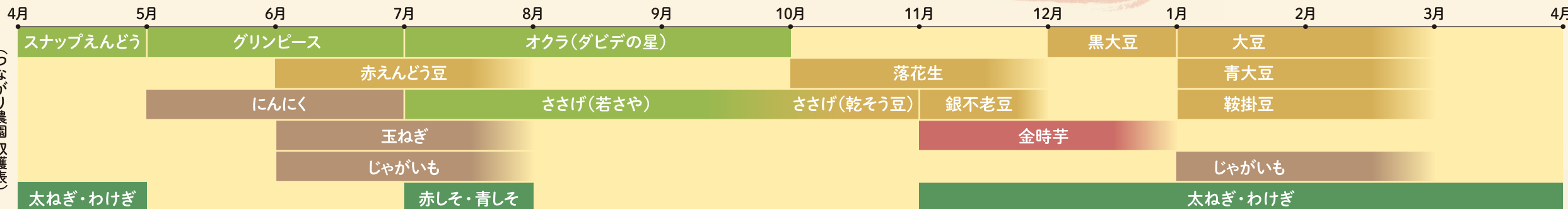
収穫期間: 6月~ 300円/1kg

## じゃがいも(年2回)

夏採れは大きくてホクホク男爵。冬採れはカレーやシチューにオススメのメークイン。

収穫期間: 6月~ 300円/1kg

収穫期間: 1月~ 300円/1kg



※野菜の収穫時期と価格は目安です。その年の気候や収穫量により変わります。