

つながり農園
季節のめぐみ
収穫帳



「お百姓をめざして」

つながり農園母ちゃんの辻登志江です。夫と四人の子供怪獣達と共に農業をして暮らしています。我が家はみんな食いしん坊、食べたいものを自分たちで作ってみよう！というところから育てる作物を決めるほどです。

幼い頃からお百姓の祖父母に憧れていたため、結婚を機に徳島に来て、夢かない、小さな畑を借りるところからはじめました。「お百姓」とはよく言ったもので、たっくさんの

の技量や知識が必要で奥深い。食べるものを創れる喜びはひとしおです。なので、楽しく豊かなお百姓を目指して精進してまいります。



る食べ物はずつくりから

なのか！と知りました。作物に季節があるように、身体が必要とする食べ物にも季節があります。土にも、露地栽培にこだわっています。

「土の匂 身土不二」
心も身体も食べるものからできているんだなあと気づいた頃、「身土不二」という言葉に出会いました。「身(身体)と土は切り離せない」という意味だそうです。なるほど食べ物を作るのは土！食べて元気にな

つながり農園

「畑の宝土づくり」

つながり農園の土づくりは、旬の草を丸ごと堆肥にすることです。雑草と言われる草にも季節がありますし、

年を重ねることに生え方や種類も変わってくるのです。これに面白いほどに土が必要としてくれるものを生やしてやるんです！畑に生えた草を根っこごと抜いて(生えている場所の畑で)大きな袋に入れて米ぬかと水をふつて口を閉じて発酵させています。発酵した雑草堆肥を生えていた畑に土として混ぜ込みます。あとはもみながらやくん炭、家庭で出たものを「畑の栄養」と言って土に返す方法です。



農業や化学肥料は使わず畑の雑草を発酵させて堆肥作り！もちろん除草剤も使いません。

「農園の恵み」

ぜひ農園の「旬」を食していただきたいです。食べて元気になってもらいたい！その他にも、漬物や駄菓子を作ってみました。駄菓子は、安いお菓子という印象がありますが、元々は農家が産物を甘味にして食べはじめたものです。(大人も食べたい)子供のおやつ、子供がお小遣いで買えるおやつを作りたいと夢見てはじめた駄菓子達です。

皆さまのお好みの元気の素が見つかると思います。また、地元のうまいもの一つとして大切な方に伝えていただけたら大変励みになります。つながるすべてがあわせの循環で満たされますように。ありがとうございます。拝



おからと米粉のクッキー

母ちゃんこだわりの農家の駄菓子。とってもかたいです。徳島市国府のしぶや豆腐さんの生おからと小松島のこめつ娘工房さんの米粉を使用しています。グルテンフリーです。ごま・紅茶・生姜・ココアの4つの味があります。

販売期間: 10月~5月 各100円~/1袋(6本入)



おからと米粉のクッキー 阿波めぐり

ごま、藍(つるぎ家産)、晩茶(上勝産)、みつまた炭(にし阿波産)で、おからと米粉のクッキーを作ってみました。夏限定の味をお楽しみください。阿波のお土産や贈り物にもどうぞ。

販売期間: 5月~9月 200円~/1袋(8本入)



きなこあめ

玄米水あめときなこを練って仕上げた駄菓子です。

販売期間: 10月~5月 100円~/1袋(4個入)



こちらでお買い求めいただけます。

- 野菜・漬物・豆**
あいさい広場さん(小松島市)・本物屋さん(徳島市) なつとく市場さん(徳島市)・きとうむらさん(那賀町) 食養生カウンセリングtomo biotic(徳島市)
- 駄菓子**
あいさい広場さん(小松島市)・本物屋さん(徳島市) なつとく市場さん(徳島市)・阿波観光ホテルさん(徳島市) ばんぶきさん(徳島市)・リュウネの森さん(徳島市) 小麦屋さん(小松島市)・風の庵さん(鴨島市)・こまめさん(高松市) こかげさん(高松市)・ふわりさん(山形県)
※みその農園さん(小松島市)オーガニックおみせの日に出品。開催日は、みその農園さんのSNSをご覧ください。

塩づけにんにく

自家製にんにくと天日塩で作ったものです。油と相性がよく、炒め物に刻んだ塩づけにんにくを使うとおいしいです。そのままポリポリと食べてもよし、お酒のアテにも良いです。夏バテ予防に買われる女性も多いです。

販売期間: 7月~ 小800円~/150g 大1500円~/800g



梅しそにんにく

自家製ピクルス液にんにくを1年間つけこみ、赤しそ漬を入れてさらに1ヶ月つけこんで作りしました。

販売期間: 8月~ 300円~/60g



梅干し

塩のみでつけた昔ながらのすっぱい梅干しです。赤しそは農園の自家製です。

販売期間: 8月~ 300円~/160g

農園父ちゃんが作りました!
高菜の塩づけ・菜の花の塩づけ

高菜の塩づけは、軽くしぼって、ごま油で炒め、砂糖としょうゆで和えると美味しいです。高菜チャーハンもおすすめ。菜の花の塩づけは、ご飯のお供に。冷凍保存すると長く楽しめます。

高菜の塩づけ12月~3月 300円~/100g
菜の花塩づけ12月~4月 300円~/100g

ねぎみそ漬

細ねぎ、太ねぎ、わけぎを刻んで、こだわりのみそにつけこんでいます。白ごはんのお供に。生野菜のディップに。みそ汁にちよい足して味の深み出しに。炒めもののかくし味に。お鍋の薬味にも。

販売期間: 3月~ 300円~/100g



2021年春
つながり工房
OPEN

つながり工房でも商品をお買い求めいただけるようになりました。畑に出ている時は不在ですので、事前にご予約の上、お越しください。



ご注文・お問い合わせはこちらから
E-mail: toshi8bamboo@yahoo.co.jp
TEL: 090-4106-2313
Facebook: 「つながり農園」で検索!
Instagram: tsunagarinouen
※つながり工房(事前予約)・全国発送・配達も承ります。

つながり工房では、感染症予防対策を実施しております。

- マスクの着用
- 手指消毒
- 店内換気
- 飛沫防止

スタッフの手洗い・マスク着用・検温を行っております。