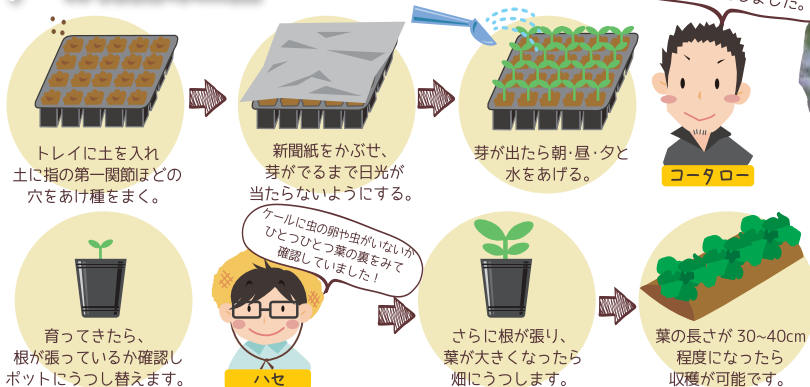


ピカイチ野菜くん農産

ケール畑

ピカイチ野菜くんの畑では昨年の夏に種をまいたケールが育ちもうすぐ収穫となります。今回は悪戦苦闘したケール栽培についてピカイチ野菜くん農産スタッフへインタビューしました。

ケール育苗の工程



種から育てた緑肥栽培のケール

ピカイチ野菜くん育てているケールは緑肥栽培です。緑肥栽培は、農薬や化学肥料を使用せず、作物を育てる前に緑肥作物を育てそれを畑にすきこむことにより、害虫対策や肥料として畑をより良い状態を維持できます。畑の土づくりからスタートしたケールは昨年の8月にトレイに種をまきました。

ケールの苗は繊細で、日差しの強い中、種から育てることは難しく1回目の育苗は上手にいかず、苗づくりの難しさを痛感しました。



毎日子供のように生育を見守っていました！



ケールチップ

材料（4人分）
ケール…150g オリーブオイル…適量
ガーリックパウダー 適量
塩コショウ…適量

1. ケールをひと口大に手でちぎる。
2. オリーブオイルであえてなじませる。
3. ガーリックパウダー、塩コショウをまぶす。
4. オーブンに重ならないように広げ10分焼いて完成。



ケールのおひたし

材料（4人分）
ケール…250g かぶ（小）…3個
油揚げ…1/2枚 めんつゆ…大さじ4
ごま油…適量
ごま…適量 おかか…適量

1. ケールの葉の部分を細かく切る。
2. ケール、かぶをお好みの固さにゆでる。
3. あげを湯通ししておく
4. ケール、かぶ、あげを混ぜめんつゆとごま油であえる。
5. ごま、おかかを乗せて完成。



ケールのガーリックバター炒め

材料（4人分）
ケール…250g
ウィンナー又はベーコン…1袋
バター…適量 塩コショウ…適量
すりおろしニンニク…適量
レモン…少々

1. ケールの葉を一口大に、ウィンナーまたはベーコンは細かく切る。
2. バターとすりおろしにんにくで炒める。
3. 塩コショウで味を整える
4. レモンを添えて完成。

茨城県産ケール生葉はピカイチ野菜くん各店舗で販売中です

ケールは栄養豊富な「野菜の王様」!



ケールはビタミン類やミネラル、食物繊維などバランスよく豊富に含む非常に栄養価が高い野菜です。
βカロテンはトマトの約5倍、
ビタミンEはピーマンの約3倍も含まれているといわれています。

※この比較表は日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より比較。



楽しく解こう!

ほりえのがっこう

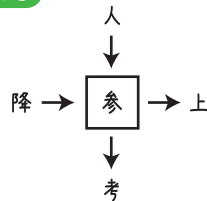
ピカイチ野菜くんは
今日も大忙し!

ひとつぶ漫画

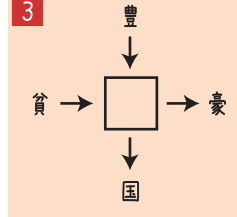
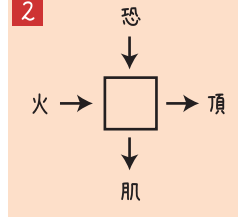
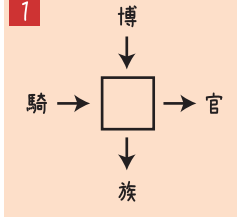


【問題1】矢印の方向に読んで熟語が出来よう、共通する漢字を入れてください。また口に入る3つの漢字でもう1つ単語が出来ます。それは何でしょうか。

例題



例題の答え
人、降、参、考



【問題2】りんごをみんなで分けようとしています。4人に分けると3個余り、6人に分けると5個余ります。さて、りんごは全部で何個あるでしょうか。

※答えは表面右下にあります。

編集後記

いつもご利用頂き誠にありがとうございます。今回は弊社の取り組みであるケールについてご紹介をさせて頂きました。栽培方法もこだわっており緑肥栽培での生産を行なっております。詳しくは今回の突撃内容をご覧下さい。また、レシピなどもケールを使った美味しいレシピの紹介で苦しいイメージがあるケールを美味しく食べれるよう工夫しております。ケールケールケールとケール尽くしの2月号です。今回初の試みとしてはほりえのがっこうが開校。本人も頭をひねってましたが、弊社でもすぐにはクリアできない内容です。漫画については弊社で実際にあった内容を漫画化したノンフィクションをつづっております。是非お楽しみください。2月号も宜しくお願いします。

國末健太

ピカイチ野菜くん

株式会社一粒万倍

〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 897-1

TEL:0120-09-1831 FAX:055-977-7833
mail: info@pika831.com

営業時間 平日 9:30-18:00 (土日祝日は休業です)