社長
忙中閑記

五感（味・聴・嗅・視・触）の夏

夏真っ盛りの八月、毎朝4時20分になると計ったかのように「カナカナカナ、、」ひぐらしが鳴きます。まだ明けきらぬ朝と暮れかかった夕方に「カナカナ、、」なんとも物悲しい響きが美しく、うだるような暑さとの対比が私は好きで聞き入ってしまいます。同じせみの仲間でも、日中はあぶらぜみ・くまぜみが物凄い大きな音を言わせます。寺や神社の大小の木に何十匹もとまっていて、まあ壮観です。もう9月ですが、盛夏真っ盛りの夏景色はセミの声に触発され不思議なもので自分の子供の頃（小学生時代）を思い出します…。セミを採ると「セミは地上に出て七日間しか生きないのだから放してやり…」

蝶・コオロギ・バッタ・キリギリス…網を振り回し虫を採りに精を出していましたが、誰彼ともなく

「虫かごに入れるとすぐ死んじゃうから放してやり…」

新潟県の人口一万人位の片田舎が私の全世界。勉強とは無縁？で毎日外で友達と遊ぶのに一生懸命でした。

夕立の後かぶりついた桃のとろりとした甘さ、遊び疲れて立ち寄った誰もいない親戚の勝手口に置いてあった大きなトマトをかぶりついた時の果肉の豊潤さ、汁が出るのでタオルを首にまいて皆でかじった大きなスイカの甘い香りとたっぷりのジュースのような汁。その時の情景が、味・匂までよく覚えています。

大きな口をあけて、よくかじっていましたねえ。今となってはその頃の五感・刺激でストレスには強くなったかも…。五感フル回転で得た経験は次の世代に伝えられたかな（笑）

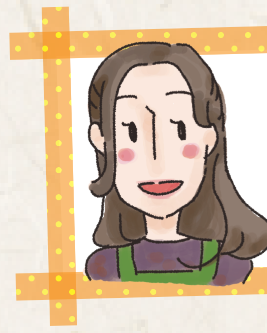
粒だより

2021年9月
57粒目

カワセミ

粒だより９月号もくじ

表紙面 □社長忙中閑記 □畑だより…里芋の育て方
□良いとこだらぁ～静岡…萬城の滝 □新しくなった人参100%ジュースのご案内
内面 □ハートトゥハート…東京都M様【ご主人の病気で始めてから8年目のお客様】
□〇〇に突撃…人参の生産地、熊本県【平井農園】さんへ突撃
表紙裏面 □かなこさんのレシピ…ベリーカンタン青汁タコス □ほりえの学校…めいろ
□貯こっと健康法…股関節をほぐすストレッチ □編集後記



かなこさんのかんたんレシピ

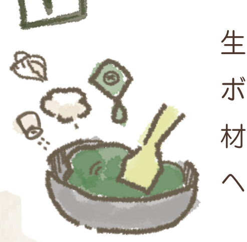
ベリーカンタン 青汁タコス

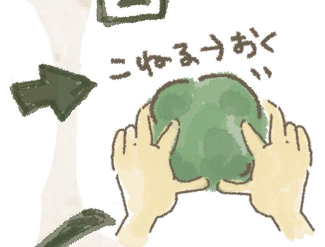
今回のレシピは、ピカイチ野菜くんのケール100%青汁を使ったレシピです

Pikavege Juice
Pray for your health
とくべつな青汁

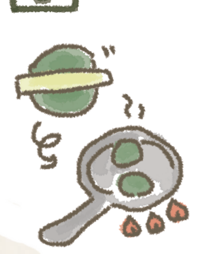
用意する材料（４人分）

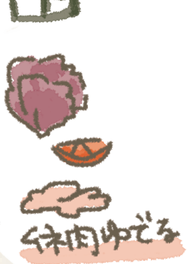
	材料	分量
【生地】	とくべつな青汁（青汁は1パック100cc）	1パック
	薄力粉	200g
	塩	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
【具】	サルサソースまたはチリソース	適量
	レタス・紫キャベツ	4枚
	トマト	1個
	鶏ムネ肉	100g
	スライスチーズ	4枚

1

生地の材料を全てボールに入れ、材料がまとまるまでヘラで混ぜる。

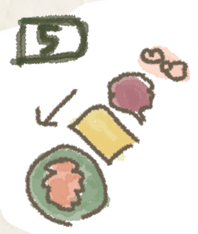
2


生地がまとまったら、手で５分程こねてラップをして常温で30分置く。

3

手で生地をちぎり棒で丸くのばしフライパンで両面焼く。油はひかない。
焼き過ぎない！

4


具の野菜はカットしておく。ムネ肉は茹でて細かく小さくしておく。

5

焼けた生地にサルサソース、またはチリソースを塗り、チーズ、野菜、ムネ肉を乗せる。
（具材はお好みでOK）

できあがり！

今回生地に栄養たっぷりの青汁を混ぜているので見た目も鮮やかで食べるのも楽しくなりそうです♪焼き過ぎると固くなるので注意！具材はお好みで色々変えてみてくださいね。ゆでエビやアボカドを入れるのもおすすめです。 かなこ

良いとこだらぁ～！

新企画の「良いとこだらぁ～静岡」は感染症の収束が見えず、なかなか外に行くことが出来ない方へ、ピカイチ野菜くんのスタッフが地元のいいところを紹介し、おうちで旅気分を味わっていただけたら…そんな思いを込めました。“だらぁ～”は静岡県の方言、「でしょ」の意味です。

静岡 中伊豆

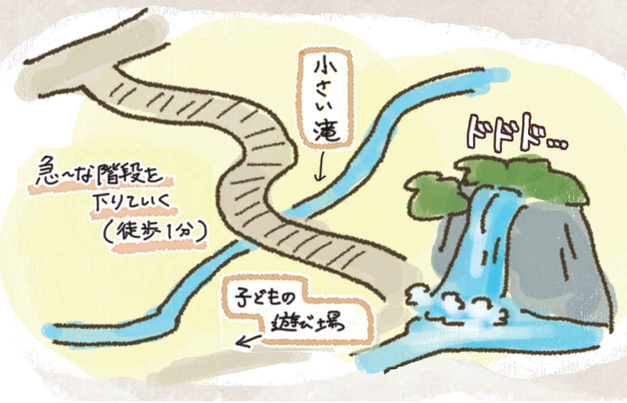
萬城（ばんじょう）の滝

滝の音に癒されます♪
ハギー

静岡県の蔓延措置の発令前に取材しました。

今回はスタッフ、ハギーの地元、静岡県伊豆市にある、「萬城（ばんじょう）の滝」に行ってきました。萬城の滝は、高さ20m、幅6m、四季を通じて水勢が衰えずとても迫力のある滝です。急な階段を下りていくとまずは、小さな滝が現れます。滝のしぶきや木陰でとても涼しいです。
もう少し進むとドドド‥という音と共に大きな迫力のある滝が現れます。
萬城の滝を背にどんどん進んでいくと、緩やかな川辺が現れます。ここは子供達の絶好の川遊び場所です。→

今回の取材時（7月中旬）も子供達が水遊びをしていました♪
敷地内にはキャンプ場もあり、アウトドアが好きな方にもおすすめです。
感染症が収束したら、ぜひ足を運んで、ピカイチ野菜くん本社にもお寄り頂けたら幸いです！ （ハギー）



萬城の滝へのアクセス
バスが少ないので車がオススメ

（車）東名高速沼津ICまたは新東名高速長泉沼津ICから、直結の伊豆縦貫道をそのまま伊豆中央道へ、大仁南ICを降り国道136号～県道12号（修善寺橋）～地蔵堂方面へ65分

畑だより

新しい緑肥（らくらくムギ）で快適な里芋の育て方

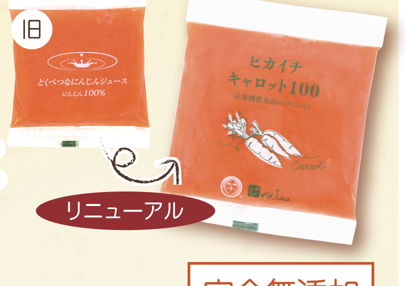
７月２１日、ピカイチ野菜くんの里芋の畑に新しい緑肥を播種（種まき）しました。**雪印種苗さんから出ている「らくらくムギ」です。**写真は、まだ発芽したばかりですが、里芋の下にむぎの芽が出てきているのがわかりますか？面白いですよね。緑肥にはリビングマルチという緑肥を使った考え方があります。**リビングマルチとは、野菜（主作物）を育てる際に一緒に育てることで、その野菜を守る事を言います。**今回の里芋の場合、麦を蒔くことで、他の雑草を抑制する効果があります。里芋って、収穫前に雑草がどんどん生えてくるので草引きがとても大変です。このらくらくムギがどこまで抑えてくれるか、とても楽しみです。さらに、里芋の成長で、麦に日光が当たらなくなると自然と枯れていく素晴らしい緑肥になります。枯れた緑肥はまた土壌の栄養となります。**緑肥農法は、地球環境の保全に一役立ちますね。**有機農法の一番の問題は雑草対策・除草作業です。らくらくムギはこの問題を解決できる１つの方法かもしれませんね！！

販売12年目のロングセラー！にんじん100%冷凍ジュース

国産 農薬・化学肥料不使用栽培にんじん100%使用

とくべつなにんじんジュースが、美味しさそのまま

ピカイチキャロット100にリニューアル！



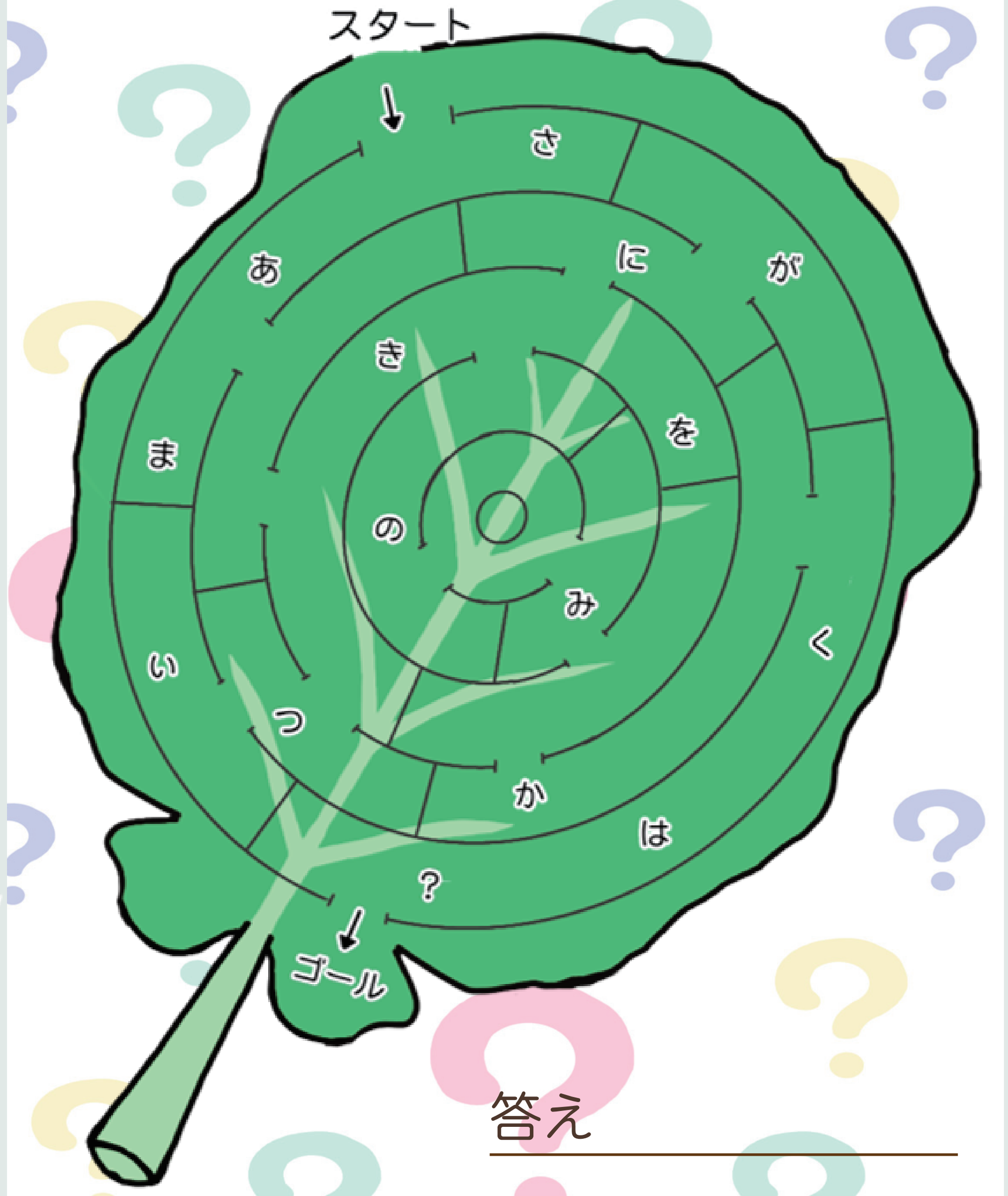
完全無添加
コールドプレス製法
美味しい人参だけを厳選して使用

この機会にぜひお試しください！

楽しく解こう！ほりえのがっこう

今月はケールの形の迷路です。
まずはスタートからゴールを目指してください！
次に通る途中にある文字を読んでいくと文章になるので、その答えを４つの中から選んでください。

①パイナップル ②栗 ③そらまめ ④トマト



答え ＿＿＿＿＿＿

正解は会社情報の上にあるよ

健康を貯める 貯（ちょ）こっと健康法

カラダを動かす習慣をつけたいけど、時間もないし、体力も心配。
そんなあなたに日常でちょこっと出来る運動をご紹介♪

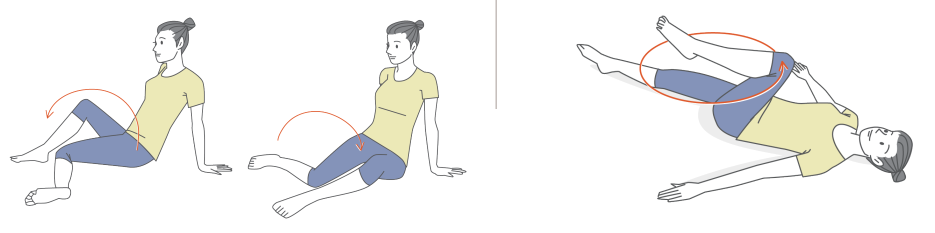
ー股関節を柔らかくして全身すっきりー

ご自身の体力や健康状態に合わせて無理なく安全を考慮して行ってください。

股関節の可動域は日々の動かす範囲が狭いと、その狭い範囲でしか動かせなくなってしまいます。でもストレッチをしていけば、可動域は広げられます！

床に座り膝を立て膝を片方ずつ内側に倒します。股関節がねじれるのを感じると思います。
痛みのない範囲で倒してください。
左右交互に１０回程度行いましょう。

横になり膝を持ち上げます。
上げた膝で円を描くようにゆっくりまわします。
右回しで５回転、左回しで５回転
右足左足、両方行いましょう。



股関節が柔らかくなると、怪我をしにくくなったり姿勢が良くなったり、さらにリンパの流れがよくなり代謝も上がるといわれているので、ぜひ毎日やってみてください♪

編集後記

９月になり夏場の暑い日差しも段々と弱まってきた気がいたします。コロナの関係もありなかなか外出もできませんが、少しでも楽しみにご覧いただけるよう粒だよりも日々努力を重ねております。青汁を使ったレシピなど今までなかったテイストに加え、今回の産地情報は大変すばらしい内容を伺いましたし、ハートToハートもお客様の生の取材を載せております。以前、他のお客様からお電話いただいたときに、大変熱心にご覧いただいていると聞き、スタッフ一同本当にうれしく思いました！お客様にとって興味がある内容をこれからも配信し続けてまいります。 感謝 國末健太

ほりえの学校答え：②（文章は「あきのみかくは（秋の味覚は）？」

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
営業時間
平日 9:30 -18:00（土日祝日は休業です）
FAX:055-977-7833 MAIL: info@pika831.com