



黒柳さん

静岡県浜松市北区三ヶ日町はみかんの産地で有名です。日本三大産地の一つと言われており、2015年に、みかん初の機能的表示食品を受託されたことも有名になった1つです。

ピカイチ野菜くんでは、三ヶ日町で先祖代々100年以上みかんを育てている黒柳さんのみかンを皆様にご紹介しております。

黒柳さんは、みかんの大産地三ヶ日町で数少ない特別栽培（減農薬・減化学肥料）のみかんを長年栽培しているベテラン生産者さんです。



酸っぱい！

このように移り変わっていきますので旬の味をお楽しみください。

特に杉山みかんは、樹齢100年以上たった貴重なみかんです。三ヶ日でも育てている生産者さんはほいません。

今年は12月中旬ごろ収穫予定になります。写真は12月収穫予定の青島なのでまだ



◀今年の三ヶ日みかんジュースもお楽しみに！



早生
杉山
青島

今年は農薬の使用回数3回。化学肥料回数1回。成長ホルモン剤など不使用です。三ヶ日町の今年の平均使用回数は20回なので、とても少ないと言えます。

今年2022年のみかんは表年なので去年より沢山の実がなっていました。今年は豊作です。

11月21日から早生みかんを収穫中です。

この後品種が変わっていき

まだ若いですが1つ食べる
と「酸っぱい!!」
酸っぱいのはこれから甘みが乗る証拠なので期待できます。

一般的にみかんは、形が悪かったり色づきが悪いものは「摘果」されてその場で落とされています。

みかんの木の下に沢山のみかんが落ちているのは販売できない基準のみかん達ですね。

三ヶ日町でもこの時期は沢山のみかんが木の下に落ちています。市場の基準外になってしまっからなんです。大変もったいないです。

ピカイチ野菜くんでは、黒柳さんの基準外のみかんをすべてジュースにしています。

折角丹精込めて作ったみかん。見た目が悪いだけで味に問題ないみかんですっきりと甘い美味しいみかんジュースが出来ます！

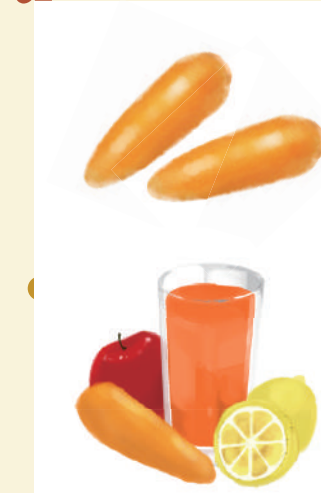


ピカイチ Heart to Heart とは、ピカイチ野菜くんをご利用頂いているお客様のもとへスタッフが直接お伺いしたり、お電話にて取材のような形でお客様と本音で語り合う企画です。



今回のお客様は
神奈川県にお住まいのK様です
第32回
ご協力ありがとうございました！

カンタン定期便で人参・レモンを
毎週お届けしているお客様です。



人参ジュースを始めたきっかけをお聞かせください。

人参ジュースが良いという本を、本屋さんでたまたま読みました。良いことばかりが書いてあり、始めてみようと思ったことがきっかけです。

健康維持のためもありますが、一番の目的は、お通じを良くするためです。

自分の体はもうろんでいますが、当時は娘の妊娠・出産があり、妊娠中からどうしてもスムーズに出産後、産後のダメージのある体でも、不自由のないようにしてあげたいと思ったんです。お通じが悪いと痔になってしまいうでしよう。

毎日のことなのでそうなるまいと辛い、嫌です！

始めは里帰りしていた娘と一緒に二人で飲んでいましたが、自然と主人も飲むようになりました。

とにかく美味いと言って飲んでいましたが、結果的にはお通じに苦労のなかった主人も、さらに腸内環境が整ったようです。

健康維持や腸内環境を整えるために始めた
人参ジュース



飲むタイミングやジュースの量、搾っている食材を教えてください。

今は娘も自宅に戻りましたので、朝食の前に主人と二人で飲んでいきます。

人参は切って500gに計り、レモンは大ききや果汁量により調整しています。

りんごは半玉くらい使い、ジュース量が400ml弱くらいになるようにしています。

ジュースの作り方は、人参だけをジューサーにかけ、レモンはレモン搾り器を使い、別で搾ります。

りんごは太根おろし器ですりおろし、繊維ごとジュースに入れています。

りんごの繊維はお通じのためにも摂りたいと思ったので、あえて混ぜるようになっています。

以前は人参とりんごをジューサーで搾ることもありましたが、今はりんごは別で太根おろし器ですりおろす方法で落ちています。

スムージーのような飲み心地の、美味しいジュースができます。続けることが大事だと思っているので、寒くなっても毎朝の習慣で、無理なく続けることが出来ます。

皮ごと使用するため
調べて見つけた無農薬人参
ピカイチ野菜くんを選んだ理由
は何ですか？

始めは、近くのスーパーで人参を購入し、皮を剥いてジュースにして飲んでいましたが、人参の皮と実の間に栄養があるはずなので、皮ごと使用できないかなと思いました。

インターネットで「無農薬人参」で調べて出てきたのが、ピカイチ



野菜くんでした。

人参何キロと重量が選べ、値段もちゃんと明確に載せてくれていましたし、定期便の案内も分かりやすかったです。

現在当店でご購入いただいたヒューロムスロージューサーアドバンス100をご利用いただいておりますが、ご満足いただけておりますでしょうか。

アドバンス100は、とても洗いやすく満足しています。

前に部品の取り外しができないことがあり、ピカイチ野菜くんへお電話したことがありました。その際もその場で外し方を教えてもらえたので、そこからは使用方法に注意しながら、問題なく使用できています。

以前、国産メーカーの別のスロージューサーを買ったこともありましたが、搾って出てくるジュースの量が全然違いました。それからジューサーはヒューロムと決めています。

使用する材料が同じ量なら、たくさん搾れる方がいいですよ。高い買い物なので、楽天ポイントが貯まったらジューサーの買い替えにポイントを使うようにしています。



定期便の変更は、LINEを活用。
細かい調整が可能で便利。
毎日出る人参ファイバーは何か再利用されていますか？

人参ファイバーは全部捨てていないなど、思っているジュースを搾るのがたまになら、

繊維をとっておいで、ハンバーグに混ぜたり、ひじきの煮物などで彩に使おうと思いますが、毎日になるとなかなか難しいです。

粒だよりのレシピを見ると、色々工夫されているので、とても勉強になります。



人参ジュース以外で取り入れられている健康習慣があれば教えてください。

習い事で、たった1時間ですがエアロビクス・フラダンス・テニスなどで体を動かしています。

食生活では他の方もきつと意識されているとは思いますが、減塩に心がけています。

サプリメントは飲んでないです。人参ジュースを飲んでるので大丈夫だと思っています。

あとは水分を取った方がいいと聞いているので、意識して飲んだり。

取り入れられることを出来る範囲で頑張っています。

最後にになりましたが、当店へご要望やメッセージはございますか？

ピカイチ野菜くんから定期便を教えてください。毎回人参を買う手間が無くなりとても助かっています。

定期便を始めた当初は、3回くらい配送手配がうまくいかず、連絡をさせていただいたこともありました。今は全くありません。なので配送に関しても満足しています。

また、日付や配送内容の変更をLINEで細かく調整できるので、とても便利です。

一緒に送ってもらっているレモンの在庫が多そうだと朝気づいて、すぐLINEでお願いする

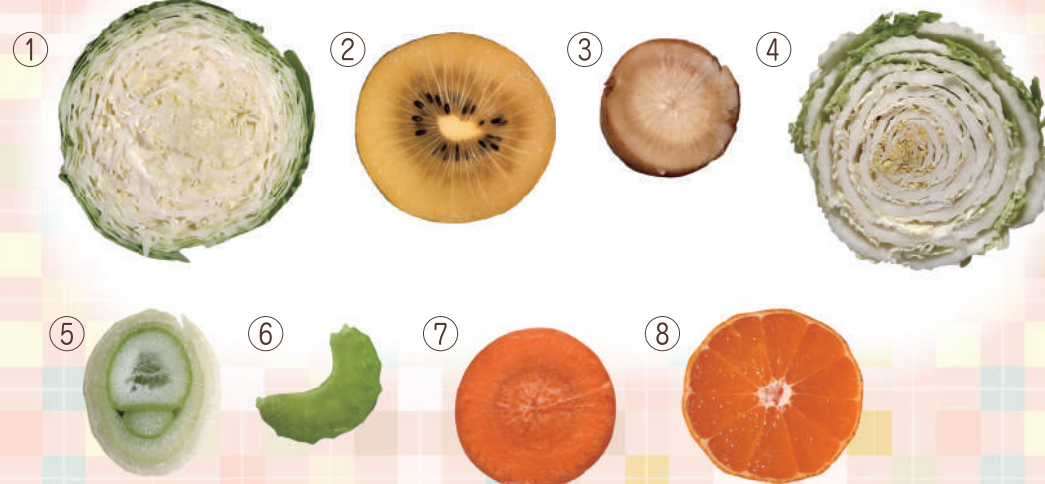
入賞した方には
「冷凍ピカベジジュースはじめてセット」をプレゼント
セット内容...とくべつな人参ジュース×4パック、人参リンゴレモン×4パック
葉っぱ付きまるごと人参ジュース×4パック 計12パック入

さらに、ご応募いただいた皆様へもれなくキャロフレッシュ 2枚をプレゼント！

応募方法 お好きな色で塗った左のぬりえを点線に沿って切り封筒に入れて下記宛て先に送ってください。
宛て先 〒411-0815 静岡県三島市安久 154-116 株式会社一粒万倍「ほりえのぬりえ」係
応募締切 2023年2月28日(火) 当日消印有効
※いただいた作品は4月号粒だよりに掲載させていただきます。

クイズ

表紙の画像にもなっている断面図がテーマのクイズです！
野菜や果物を横に切って、上から見た断面の写真です。
何か当ててみてくださいね！



※記事の内容につきましては、個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。どうぞご了承ください。

ほりえのがっこう 1月号 特別企画！

今月はほりえのぬりえとクイズを同時開催！
2023年はうさぎ年！そんな干支の移り変わりをテーマにしたぬりえです。
ぜひ、新春らしく華やかなカラーで塗っていただければと思います。

キトリセン

2023

ペンネーム

氏名

電話番号

ご住所