

季節のイベントに関する'レシピ'や'暮らしのヒント'、'知恵'を  
農業女子ならではの視点で紹介

色鮮やかな根菜とスモークサーモンのサラダ  
～黒大根のソース～



10種の野菜入り♪  
クリスマスカラーの簡単お野菜パエリア



ホワイトクリスマス♪  
カリフラワーと胡瓜リボンのリースサラダ



農業女子 的  
クリスマスレシピ

季節のイベントに関する‘レシピ’や‘暮らしのヒント’、‘知恵’を  
農業女子ならではの視点で紹介

頭にはニットの帽子  
首にはネックウォーマーを着用！靴下は2枚履き！カイロは背中と靴下に貼っています。



いちごを収穫する時には、いちごを傷めないように手袋などを使うこともできず、手が荒れてしまいます。食品をさわってもよい**ハンドクリーム**があればいいのに・・・！

## 季節のイベントに関する'レシピ'や'暮らしのヒント'、'知恵'を 農業女子ならではの視点で紹介

在来野菜で彩る

### ベジちらし寿司

すし酢は梅干しを作った時にでた自家製の梅酢。食感を楽しむために、自家製の沢庵をすし飯に混ぜています。



<材料>

- ★ごはん・・・3号
- ★梅酢・・・50cc
- ★沢庵・・・3cm
- ★切干根菜・・・15g



材料はカラフル



- ★甘酢(酢100cc、きび砂糖50cc、水25cc)
- ★卵・・・4個
- ★原木しいたけ・・・5個

### 野菜の重ね煮雛



春色できれい～  
野菜の食感と梅  
がきいて～うめ  
よお♪



農業女子的  
ひな祭り  
レシピ

## 季節のイベントに関する‘レシピ’や‘暮らしのヒント’、‘知恵’を 農業女子ならではの視点で紹介



【農業女子的秘密の美味②】  
農業女子はどんな美味しいものを食べているのでしょうか？ 実際に農業女子に聞いてみました！

【農業女子的秘密の美味紹介①】  
農業女子は、私たちの知らないどんな美味しいものを食べているのでしょうか？  
愛情込めてつくった作物をどのように食べているのか？ 農業女子だから食べられるものってあるのか？ 今回からシリーズで紹介していきます。  
目から鱗の‘美味’がいっぱい！ ころご期待！

第1回に登場は（伏見友季さん）茨城県久松農園の農場長です。年間60種類以上の有機野菜を生産なさっています。何と前職は料理教室の先生！ 食べることも料理することも、もちろん生産することも大好き！ な伏見さんです。  
その伏見さんの秘密の美味は、塩を振ったカリフラワー。おつまみとして最高だそうです。生でも食べられる採れたてカリフラワーをごく短時間で茹でて、熱々のところに、糸豆腐またはちの塩を振るだけが一層おいしい食べ方とのこと！ うーん、お酒が進みそうです。  
久松農園HP <http://hisamatsufarm.com/>

み農園（岡山県）の代表です。  
みんですか？  
大きく言うと自然がなければ  
なり立つ、めくみを受けるとい  
写真4枚)



259 22 3



農業女子的秘密の美味

【農業女子が見る季節①】

寒い日が続いています。先週は各地でたくさんのおもてつきもありました。今週は少しでも寒さが和らぐといいですね！！

さて、今回は農業女子の皆さんのいつも過ごしている四季、農業女子書籍でもお伝えした農家の風景などを紹介します。！！  
写真は北海道のちやま農園の肉山住京さんの農場の冬のワンショット。  
今年も気温はマイナス16度を記録!! (1月末現在) ... もっと見る



農業女子が見る季節

【農業女子検定⑥の回答】

正解は②。ちなみに①の梅干しをこめかみに貼る！のは、誤解の時に実践する梅農女子 山口ユミさんの知恵。  
もちろんお医者さんにも行きます、とのこと。  
風邪を引いている方も予防したい方も是非お試しください。

に、山口ユミさんが代表を務める山口農園が紹介されている。  
[www.shokokai.or.jp/11/113271s0004/](http://www.shokokai.or.jp/11/113271s0004/)



農業女子検定

いいね！ コメントする