



## 石上さんのピーマン



家族みんなで力を合わせて、人参、ごぼう、里芋など数多くの作物を手間を惜しまず作っています。



ビタミンA,C,Eなどが豊富で、特に種も含めて丸ごと食べると栄養価は抜群です。

石上さんのピーマンは11月まで出荷予定です。

★毎日、手間をかけ愛情かけて育ててます

夏の代表的な野菜のピーマン。健康野菜として有名で、ビタミンCはレモンの2倍あると言います。特に石上さんのピーマンは、バリッとした食感とジューシーさ、ほのかな甘みや旨みが特徴で苦みを全く感じさせません。それは完熟させた鶏糞、ぬか、有機質肥料や蛎殻石灰などで土作りをしているから。さらに、追肥にぬかを使うことで味が格段に良くなると言います。「ぬかは味が良くなるね。美味しさが全然違うよ」

また、実はピーマンは虫も大好きで、蛾の幼虫があちらこちらにいて、1歩歩くごとに虫食いのピーマンが見つかるほど。そんな虫対策に、石上さんはなんと毎朝800本ある木を見回り、手で虫を捕るといいます。「それでも全部は取り切れないよね」と、収穫の際にも気づいたら捕るのを繰り返します。さらにうどん粉病に負けないよう納豆菌を葉面に散布したり、アブラムシ対策ではでんぷんのりを散布したり、風通しや日当たりを良くするために枝や葉っぱを剪定したり。ピーマンを作るために、こんなにも手間をかけているんですね。

ピーマンは肉詰めや炒め物、さっと湯がいておかか醤油でさっぱり食べたりと色々な食べ方がありますが、種をとらずに丸ごと炒めたりおひたしにして食べるのもお勧めです。種が少し気になるかもしれませんが、栄養素も美味しさも丸ごと逃がさず食べれるので、とっても美味しいんですよ。是非、試してみてくださいね。

### 【産地情報】

◎新長ねぎは生産者自身が「シャキシャキして最高に美味しい！」と絶賛しています。是非お試しを♪

◎ししとうは、いったん収量が落ち、その後また成りが戻る予定です。

◎ジャンボ生落花生（品種名：おおまさり）は8月末～9月頭から出荷開始予定です。

おかげさま農場は、「食は命」をテーマにしています。化学合成農薬や化学肥料を使わないことを基本としています。