

つながり農園  
季節のめぐみ  
収穫帳



「お百姓をめぐして」

つながり農園母ちゃんの辻登志江です。夫と四人の子供怪獣達と共に農業をして暮らしています。我が家はみんな食いしん坊、食べたいものを自分たちで作ってみよう！というところから育てる作物を決めるほどです。幼い頃からお百姓の祖父母に憧れていたので、結婚を機に徳島に来て、夢かない、小さな畑を借りるところからはじめました。「お百姓」とはよく言ったもので、たっくさんの技量や知識が必要で奥深い。食べるものを創れる喜びはひとしおです。なので、楽しく豊かなお百姓を目指して精進してまいります。

「土の匂身土不二」

心も身体も食べるものからできているんだなあと気づいた頃、「身土不二」という言葉に出会いました。「身(身体)と土は切り離せない」という意味だそうです。なるほど食べ物を作るのは土！食べて元気にな

# つながり農園

る食べ物はずっくりから

なのか！と知りました。作物に季節があるように、身体が必要とする食べ物にも季節があります。土にも露地栽培にこだわっています。



農業や化学肥料は使わず畑の雑草を発酵させて堆肥作り！もちろん除草剤も使いません。

「畑の宝土づくり」

つながり農園の土づくりは、旬の草を丸ごと堆肥にすることです。雑草と言われる草にも季節がありますし、年を重ねることによって生え方や種類も変わってくるのです。これに面白いほどに土が必要としてくれるものを生やしてやるんです！畑に生えた草を根っこごと抜いて(生えている場所の畑で)大きな袋に入れて米ぬかと水をふつて口を閉じて発酵させています。発酵した雑草堆肥を生えていた畑に土として混ぜ込みます。あとはもみながらやくん炭、家庭で出たものを「畑の栄養」と言っています。土に返す方法です。

「農園の恵み」

ぜひ農園の「旬」を食べていたいただきたいです。食べて元気になってもらいたい！その他にも、漬物や駄菓子を作ってみました。駄菓子は、安いお菓子という印象がありますが、元々は農家が産物を甘味にして食べはじめたものです。(大人も食べたい)子供のおやつ、子供がお小遣いで買えるおやつを作りたいと夢見てはじめた駄菓子達です。皆さまのお好みの元気の素が見つかると思います。また、地元うまいもの一つとして大切な方に伝えていただけたら大変励みになります。つながるすべてがあわせの循環で満たされますように。ありがとうございます。拝



おからと米粉のクッキー

母ちゃんこだわりの農家の駄菓子。とってもかたいです。徳島市国府のしぶや豆腐さん・佐那河内村のおっさん豆腐さんの生おからと小松島のこめっ娘工房さんの米粉を使用しています。グルテンフリーです。秋冬は(ごま・紅茶・生姜・ココア味)、春夏は(ごま・藍・炭・晩茶味)があります。

販売期間:10月~5月(ごま・紅茶・生姜・ココア)	各1袋(6本入)
販売期間:5月~10月(ごま・藍・炭・晩茶)	各1袋(6本入)

※大袋商品もございます。別途お問い合わせください。

おからと米粉のクッキー 阿波めぐり

ごま、藍(つるぎ家産)、晩茶(上勝産)、みつまた炭(にし阿波産)で、おからと米粉のクッキーを作ってみました。阿波の味をお楽しみください。お土産や贈り物にもどうぞ。

販売期間: 通年	1袋(8本入)
----------	---------

きなこあめ

玄米水あめときなこを練って仕上げた駄菓子です。スポーツやお子様の捕食にもどうぞ！

販売期間: 通年	1袋(4個入) 大カップ(20個入)
----------	--------------------

こちらでお買い求めいただけます。

- 野菜・漬物・豆 あいさい広場さん(小松島市)・本物屋さん(徳島市) なつとく市場さん(徳島市) 食養生カウンセリングtomo biotic(徳島市)
- 駄菓子 あいさい広場さん(小松島市)・本物屋さん(徳島市) なつとく市場さん(徳島市)・ばんぶきさん(徳島市) 小麦屋さん(小松島市)・おっさん豆腐さん(佐那河内村)

※毎月、みその農園さん(小松島市)オーガニックおみせの日に出店。開催日は、みその農園さんのSNSをご覧ください。

(制作2023年5月)

ご注文・お問い合わせはこちらから  
全国発送承ります

WEB(オンラインショップ)  
<https://tsunagarinouen.jp>

E-mail: toshi8bamboo@gmail.com  
TEL: 090-4106-2313  
Facebook: 「つながり農園」で検索!  
Instagram: tsunagarinouen

※つながり工房/店頭受け取り(事前予約)・配達も承ります。



お話会やお味噌作り、芋掘りデーなどのイベント情報をSNSで随時発信中



塩づけにんにく

自家製にんにくと天日塩で作ったものです。油と相性がよく、炒め物に刻んだ塩づけにんにくを使うとおいしいです。そのままポリポリと食べてもよし、お酒のアテにも良いです。夏バテ予防に買われる女性も多いです。

販売期間: 7月~	小/150g 大/300g
-----------	---------------

梅しそにんにく

自家製ピクルス液ににんにくを1年間つけこみ、赤しそ漬を入れてさらに1ヶ月つけこんで作りました。

販売期間: 8月~	60g
-----------	-----



梅干し

塩のみでつけた昔ながらのすっぱい梅干しです。赤しそは農園の自家製です。

販売期間: 8月~	小/160g 大/500g
-----------	---------------

農園父ちゃんが作りました!  
季節の野菜の塩づけ・酢づけ

季節ごとに豊作の旬の野菜を使って塩づけ・酢づけを作っています。出来たものはホームページやインスタなどでお知らせいたします。

塩づけ・酢づけ(年中)	100g~
-------------	-------

ねぎみそ漬

細ねぎ、太ねぎ、わけぎを刻んで、こだわりのみそにつけています。白ごはんのお供に。生野菜のディップに。みそ汁にちよい足して味の深み出しに。炒めもののかくし味に。お鍋の薬味にも。

販売期間: 3月~	100g
-----------	------



つながり工房  
MAP

つながり工房でも商品をお買い求めいただけるようになりました。畑に出ている時は不在ですので、事前にご予約の上、お越しください。



※つながり工房は小松島けいりん西駐車場の真ん前にあります。みどりの壁が目印です。