

松カネマツ通信

R2.5月号

【ごあいさつ】

こんにちは。この度五代目代表に就任致しました小山修也(のぶや)です。大正17年創業、現在は“NAGANO 農と食の会 オーガニック HUB”の役割も担い、「心豊かな食と生活の提供」をテーマに・“人を良くする”野菜を提供し、生産者と消費者と共に成長する青果部門・心と体を整え、幸せに食べてもらう加工部門・たくさんの人たちが集い、感化し合う「輪」の広がるサロン運営部門の3つの部門を運営させていただいております。これまでに培ってきた「いのちをいただき、いのちを生きる 食が変われば細胞が変わる 細胞が変われば血液が変わる 血液が変われば脳も体も変わる 脳も体も変われば心も変わる 心が変われば人生も変わる 野菜で人生変えちゃおう！」を確信し、この激動の時代の中で引き継ぐことの意味を考えながらこれからの生き方、在り方を模索していきたいと思っております。五代目として一層精進して参りますのでご指導よろしくお願いいたします。

五代目 代表 小山修也(のぶや)

4代目から5代目達へ。



5代目就任式を皆神神社にて行いました。



4/22 (水) 会長小山實より4代目社長小山都代へ感謝状が贈られ、小山都代から5代目社長小山修也へ辞令。

私達の大好きな皆神山に見守られ感謝と覚悟の中で執り行われました。

NEW 商品 ☆☆☆免疫力 UP に一押し☆☆☆

本物×本物！
野菜と木の子で養生セット



木のおがこから作られた本物の木の子とミネラルたっぷりの農薬不使用の野菜をセットに！どちらも元気な体、体調管理におススメのセットです！！

おうちごはんのお手伝い！
冷凍お総菜パック



外出自粛に伴い、「日々のおうちごはんが大変」等の声を受けて主菜・副菜・ファイトケミカルスープの入った定食 BOX！

「やっぱり野菜だった！」(レモンの巻)
カネマツさんのレモンは減農薬なので皮を捨ててしまうのはもったいない！と、輪切りにして、種を取って、塩漬けにしてみました。一時期グムになった。「塩レモン」っていうやつです。ミキサーにかけて、粉々にして、トリ肉、魚の下味、サラダドレッシングetc。今年、柚でも同じ様に作ってみました。こちらは、オリーブオイルを混ぜて、お豆腐にかけたり、鍋物の付け汁なんかにおとすと、風味もあり、ちょっとオシャレな感じですよ。話は戻りますが、レモンの輪切りは前に書いたサツマイモを煮る時、一緒に入ると爽やかでさっぱりと美味しくいただくことができます。お試しを♡ (め)

「歴史と食」を学ぶ -10

5月 菜の花

“菜の花畠に日薄れ…”で始まる唱歌「^{おぼろづきよ}朧月夜」。中野市出身の作詞家・高野辰之の代表作です。この春を告げる菜の花は、江戸時代、北信濃の農家の大切な現金収入の手段でした。菜の花は花を楽しむ観賞用と食用がありますが、北信では菜種から油を搾る採油用として栽培されていました。搾った油は^{とうもよう}燈明用として主に江戸に出荷され、江戸庶民の夜を明るく照らしていたのです。出荷ルートである鳥居峠は別名「油峠」と呼ばれるほどでした。

食用としての菜の花は、カリウムや鉄、マグネシウム等のミネラルやビタミンC、βカロテンなどの栄養素をバランスよく含み、免疫力の向上、老化防止、美肌効果があるとされます。真田宝物館 学芸員 降幡浩樹

「今月のイベント・催物」

- 5/18 (土) ナイスタイムマーケット (11:00-1500 オンライン)
- 5/22 (金) 長岡式酵素玄米講習会 (10:00-13:30 頃) 満員