

自然と寄り添う生き方

令和5年11月発行

# 山下農園だより

第001号

発行人：山下航・友美  
住所：長野県木曾郡  
南木曾町  
発行日：不定期

## 今年も良いお米が採れました！

ご注文ありがとうございます。今年も雨が少なく、お米の出来を心配された方も多かったと思います。また農家のことを気にかけてくれた方も多く、大変感謝致しております。そんな中、木曾は山からの水が豊富で山下農園では今年も良いお米作りに励むことが出来ました。木曾の天地自然と山下農園の百姓の愛情たっぷり込めたお米を是非楽しんで下さい。



## 本を出版しました。著書「百姓語り」

百姓のエッセイ集です。今年の3月に人生初となる本を出版いたしました。山下航が大阪から長野県に移住をして、農家を目指す過程で感じたことを綴りました。初めての出版だったので慣れない事もあり、まだまだ書き足りないなど感じています。また、来年には、ボリュームを上げてもう一冊出版したいと思っています。楽しみにしていて下さいね。



### イセヒカリの炊き方 玄米の場合・白米の場合

#### ○玄米の場合

イセヒカ리는硬質米なので、吸水に時間がかかる性質を持っています。最低でも2時間以上は浸水して炊飯を開始するようにお勧めします。山下農園では少し多目の水で普段は6時間以上、水に漬けてから炊飯をしています。それぞれ、お好みの炊き具合があるかと思うので、水分量を調節して美味しく炊き上げてみ下さいね。

#### ○白米の場合

白米の場合は30分浸水してから炊飯をすると美味しく炊き上がりま



### 良いお年をお迎えください。

今年もお世話になりました。お米を買ってくださった方、SNSを見てくださった方、オンラインサロンで知り合った方々、皆様のお陰で無事田畑を維持することが出来ました。来年も天地と一体となって元気なお米を実らせ皆さんの元にお届けしたいと思います。少し早いですが良いお年をお迎えください。

