

信州飯綱高原 飯綱山麓の水輪ナチュラルファーム自然農園

安心・安全・味は最高 新鮮そのまま産地直送

農薬・化学肥料は一切不使用 すべて露地もの

2010年 自然農法お野菜定期コース

飯綱山の麓に広がる水輪ナチュラルファームの菜の花畑



お野菜バックいろいろあります



味は濃厚 風味と生命力あふれるブロッコリー、レタス、小松菜



元気の育つ白菜やサニーレタス 春菊、水菜



農薬を完全に使用しない青じそは今までにないおいしさで風味



試験栽培中のワイン用のぶどう 5年後をおたのしみに



菜花のおひたし 味が違います うまい、の一言がもれます



歯ごたえシャキッ 辛みと甘みのさわやかなラディッシュ



信州特産の丸ナス ナスカつものさわやかなボリューム満点



毎年好評の甘さが最高のとうもろこし



露地で育った肉厚のピーマン エネルギーが違います



いきいきカブ 甘みがあります 葉まで安心 浅漬けにも



たまねぎは甘みと風味があり、エネルギーを感じます



甘くて味が濃厚な枝豆 ビールの肴に お子さんのおやつに



地中にたくましく根をのぼしたごぼう 香りと風味が豊か



信州特産しな大根 おろしは最高です



エネルギーあふれるズッキーニ サラダ、和え物、炒め物などに



味が濃厚、栄養豊富なニンジン 葉はてんぷらにどうぞ



元気いっぱいの大根 煮物、サラダ、おろしなど 葉まで安心



甘みと風味があるミニトマト ついつい手が伸びてしまいます



中身までしっかりした白菜 漬物に、お鍋に、炒め物にも



キュウリも安心してまるかじり 風味があり、うまい!



じゃがいもは味わい深く、うまみが違います



草たちとしっかり育った長ネギ



美しいターサイの葉形 炒め物の独特のうまみは最高



たわわに実ったもちきび もちきびコロッケは絶品です

真正銘完全無農薬野菜を朝取り一番味は最高・新鮮な野菜を産地直送 株式会社水輪ナチュラルファームは、2004年にスタートした農業生産法人です。安心、安全で心も体も健康になる

自然農法（農薬、化学肥料を一切用いず、自然界の循環を応用した農法）による農業の再生プランに賛同して頂いた方々に出資して頂きました。水耕栽培でもハウス栽培でもなく、太陽の恵

みをいっぱい受けたすべて露地物です。農園は長野県飯綱山の麓（標高1,050m）飯綱高原で5町歩（5ha）の広さで、以前から牧草地として農薬や化学肥料を使わずに使われていた場所です。ふ

かふかの大地から香る土の香り、草原の香りが高原のさわやかな風と共に私たちの心を癒してくれます。土の力・生命力あふれる新鮮で安全・安心・味は最高のお野菜です。



野菜もいろいろいっぱい

私達は自信と誇りを持って
皆さまにおすすめします！
安心・安全・味は最高！
今日からはじめよう健康な食卓！



ファーム農園レストラン

水輪ナチュラルファーム自然農法お野菜定期コース 13の特徴

1. 安心・安全 農薬や化学肥料は一切使用していません（害虫除けなどに食用のお酢のみまれに使うことがあります）
2. 朝採り一番新鮮野菜 そのまま産地直送でお届けします
3. 味は最高 栄養価も高い自然農のお野菜はビタミン豊富
4. 大地からもらう本当の健康 太陽の恵みを受けて元気いっぱい育ったすべて露地栽培
5. 新鮮さが長持ち 収穫後も生命力が続きます
6. 切干大根など干し野菜にし、保存食にしてもおいしい！
7. 心も体も健康に 安心安全な食卓でアトピーも克服！
8. 抗生物質・ホルモン剤の残留や寄生虫の心配のある動物性の糞尿を使った堆肥は一切使用していません。
9. 自然の循環を応用し、主に周辺の山から集めた落ち葉堆肥を使用しています。
10. お届けするお野菜は、全て水輪ナチュラルファームで採れた野菜100パーセントです。
11. 種にもこだわり、自家採取に取り組んでいます。
12. 青少年育成活動の実習の場として農場を開放しています。
13. 持続性を持ち、自然界のいのちの循環を大切に 自然農法は地球環境にも貢献しています



野菜定期宅配コース内容・料金について

- ・定期宅配コースのお申し込みには、会員の登録・入会金が必要となります。また、送料 クール料金が別途必要です（詳細は最終ページをご参照下さい）
- ・発送は6月下旬～12月上旬になります（1月～3月は雪のためお休みします。4月～5月は種まきとなります）
- ・お送りするお野菜の内容は、当園におまかせ下さい。

- ・年度途中の申し込みでも残った発送回数は翌年に繰り越します。
- ・野菜の説明と料理レシピがついてきます。
- ・おためしされたい方は、ご入会前に、以下～を1回のみご注文することができます。料金は、定期コースと同額の 2,400円、3,100円、4,000円、4,900円です。その際の支払は代金引換となります。詳細は別添えの申込用紙をご覧ください。

野菜セットSSコース(2,400円税込/回)

一人暮らし向き・自然農法野菜約5～8品目

1人暮らしで、少食の方におすすめです。各種類の野菜を少量化したセットです。季節季節の自然野菜をお手軽にご堪能頂けます。

A. 隔週発送(2週間に1回・計12回)

コース費 28,800円



B. 毎週発送(1週間に1回・計24回)

コース費 57,600円 特典付



【特典】B.には自然農大豆1袋300g、無添加しょうゆ豆250gの2点(1,450円相当)を無料プレゼント

野菜セットSコース(3,100円税込/回)

二人暮らし向き 自然農法野菜約7～11品目

2人暮らしの方、1人暮らしでたっぷり食べたい方におすすめです。種類や量ともに十分にお召し上がりいただけます。

A. 隔週発送(2週間に1回・計12回)

コース費 37,200円



B. 毎週発送(1週間に1回・計24回)

コース費 74,400円 特典付

【特典】B.には自然農大豆1袋300g、無添加しょうゆ豆250g、天日干しの梅干(大)約15ヶの3点(2,950円相当)を無料プレゼント



野菜セットMコース(4,100円税込/回)

3～4名の家族向き 自然農法野菜約9～14品目

3～4人暮らしの家族の方におすすめです。旬の自然野菜を種類・ボリュームともに存分にお召し上がりいただけます。

A. 隔週発送(2週間に1回・計12回)

コース費 49,200円



B. 毎週発送(1週間に1回・計24回)

コース費 98,400円 特典付



【特典】B.には無添加しょうゆ豆250g、天日干しの梅干(大)約15ヶ、手作り無添加みそ1kg、無農薬野沢菜漬け1kg、無農薬そばスコーン5ヶ入の5点(6,950円相当)を無料プレゼント

野菜セットLコース(5,300円税込/回)

大家族向き 自然農法野菜約10～18品目

大家族の方におすすめです。量・種類ともに最高に豊富な内容で、たっぷり食べてナチュラルファームを応援して下さい。ぜひセットLをどうぞ。

A. 隔週発送(2週間に1回・計12回)

コース費 63,600円



B. 毎週発送(1週間に1回・計24回)

コース費 127,200円 特典付

【特典】B.には無添加しょうゆ豆250g、天日干しの梅干(大)約15ヶ、手作り無添加みそ2kg、天然酵母パン大1ヶ、無農薬野沢菜漬け1kg、無農薬たくあん漬け1本の6点(9,350円相当)を無料プレゼント





毎月の発送予定の野菜 (天候により内容が変更になる場合もあります)

6月 小松菜/水菜/春菊/チンゲンサイ/カブ リーフレタス/サントウサイ/ラディッシュ さやえんどう/大豆/黒豆/切干大根 他	7月 ズッキーニ/スナップえんどう/さやえんどう チンゲンサイ/春菊/玉レタス/リーフレタス サントウサイ/小松菜/大根/カブ/グリーンピース 他
8月 ズッキーニ/大根/ミニトマト/トマト/シソ 長ナス/丸ナス/万願寺ししとう/ピーマン ヤングコーン/サンチュ/きゅうり/オカノリ 他	9月 きゅうり/ミニトマト/トマト/ナス/大根 玉ねぎ/丸ナス/万願寺ししとう/ピーマン/シソ 平ぎやインゲン/スイートコーン/オカノリ 他
10月 小松菜/水菜/チンゲンサイ/タアサイ 春菊/キャベツ/玉レタス/大根/ほうれん草 玉ねぎ/ジャガイモ/人参/カブ/ごぼう 他	11月 小松菜/水菜/チンゲンサイ/タアサイ 春菊/キャベツ/白菜/ブロッコリー/ごぼう 大根/玉ねぎ/ジャガイモ/人参/カブ 他
12月 大根/辛味大根/人参/カブ/ジャガイモ ごぼう/唐辛子/玉ねぎ/白菜/水菜 キャベツ/大豆/黒豆/小豆 他	会員特典は野菜定期コースの内容によりお楽しみプレゼントがつきます。すべて手作り 無農薬大豆、しょうゆ豆、梅干、そば粉、たくあん、そばスコーン、野沢菜漬け、天然酵母パン、ジャムなど。



特典・おたのしみプレゼント



自然大豆を使用した手作り、無添加自家製味噌 おいしいです



自然そば粉を使用したそばスコーン 素朴な甘みがあります



丹精込めてつくった、日の光をたっぷり浴びた天日干しの梅干



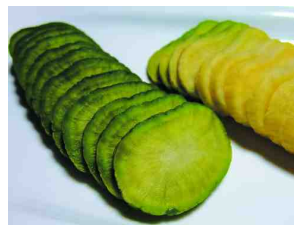
自家製小麦でつくる天然酵母パンは絶品です



旬の国産果物でつくる安心でおいしい手作りジャム



無添加で漬け込み熟成し、保冷剤として雪を詰めてお届けします



ファーム産のしな大根を漬け込んだたくあん



ファーム産のそばを自家製で挽いたそば粉です そばは絶品



味が濃厚な大豆 豆乳もおいしくできます



ファーム産の黒豆でつくる、おいしく贅沢なしょうゆ豆

お客様の声

自己主張をしている野菜をみたのははじめてです。たぶん子供の頃に祖父の家で取れた野菜がこんな感じだったかな、とおぼろげに思い出しました。
万願寺ししとうは甘辛く煮て、ズッキーニはラタトゥーユに、水菜は豚肉と炒めて。春菊はごま和えに。皆シンプルな調理法なのに、ものすごくおいしかったです。こんなにおいしい野菜


があったとは。今まで食べていたものは何だったのか、と思うくらいの感動でした。みずみずしく、皮が厚く、ひとつひとつが大きくて、しっかりしている。でも大味ではなく、野菜本来の滋味が感じられました。
レタスも普通はまずいので捨ててしまうような外側の葉ももったいなく、レタスチャーハンやスープなどにして頂きました。本当においしかったです。全くの無農薬でこれだけの野菜を育てていらっしやる皆さんに感謝です。(Eさん 東京都)

ファーム応援 年6回コース


3~4名の家族向き 自然農法野菜約9~14品目
+ おたのしみ手作りプレゼント 6回

自然農法の野菜を少しずつ生活に取り入れてファームを応援して下さい方に..

A. 毎月発送(1ヶ月に1回・計6回)
コース費 35,000円



【おたのしみプレゼント内容】自然農大豆1袋300g/天日干しの梅干(大)約15ヶ/手作り無添加みそ1kg/無添加しょうゆ豆250g/自然農そば粉500g/無農薬そばスコーン5ヶ入の無添加手作りおたのしみの計6点(6,950円相当)を毎月1点ずつ無料でお送りさせていただきます。




ファーム応援 年12回コース


3~4名の家族向き 自然農法野菜約9~14品目
+ おたのしみ手作りプレゼント 8回

お野菜もプレゼントも両方たのしみながらファームを応援して下さい方に..

A. 隔週発送(2週間に1回・計12回)
コース費 65,000円



【おたのしみプレゼント内容】自然農大豆1袋300g/天日干しの梅干(大)約15ヶ/手作り無添加みそ1kg/無添加しょうゆ豆250g/自然農そば粉500g/天然酵母パン/ジャム280g/野沢菜漬け1kg/たくあん漬け1本などの無添加手作りおたのしみ品計8点(10,050円相当)を数回に分けて無料でお送りします。





その他の確認事項 (別添の申込用紙に必要事項をご記入下さい)

送料(都道府県別の1回当たりの常温送料)	東京 神奈川 千葉 埼玉 茨城 栃木 群馬 山梨 静岡	490 円	岡山 広島 山口 鳥取 島根	690 円
	宮城 山形 福島 新潟 長野 富山 石川 福井 愛知 岐阜 三重		香川 徳島 高知 愛媛	790 円
	大阪 京都 兵庫 滋賀 奈良 和歌山	590 円	北海道 / 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島	890 円
	青森 岩手 秋田		沖縄・離島	1,290 円
クール料金	1回の発送につき210円。品質管理の上からクールにて発送しております。			
配送方法	ヤマト運輸(原則クール便)			
配送時間	午前中 14:00 ~ 16:00	12:00 ~ 14:00 18:00 ~ 20:00	14:00 ~ 16:00 20:00 ~ 21:00	ご希望の時間指定がとおりの方は上記の中からお選びください
到着曜日	本州・四国の方: 火曜日 または 金曜日 九州・沖縄・北海道の方: 水曜日 または 土曜日 ご希望の到着曜日を上記からお知らせください(離島の方は個別の対応となります)			
水輪ナチュラルファーム会員特典	定期宅配コースをお申し込み頂くことができます。関連施設の宿泊施設・農園レストラン(グリーンオアシス・水織音)のご利用にはファーム会員割引があります。同施設を使って様々な企画を開催することができます。コース内容により無添加手作りおたのしみプレゼントがつきます。			
無添加・手作りお楽しみプレゼント内容	自然農大豆1袋300g: 500円 / 天日干梅干約15ヶ: 1,500円 / 手作り無添加みそ1kg: 1,200円 / 無添加しょうゆ豆250g: 950円 / 自然農そば粉500g: 1,000円 / ジャム280g: 1,500円 / 無農薬そばスコーン5ヶ入: 900円 / 天然酵母パン大1ヶ: 1,100円 / 野菜漬1kg: 1,500円 / たくあん漬1本: 1,000円 / の別送の送料900円前後 特典・おたのしみプレゼントは品切れの場合、内容が変更になることがあります。			
水輪ナチュラルファーム入会金	入会金 10,000 円 (入会金は1回限りです。継続の方は不要です。途中お休み頂いた場合もその後の入会金は不要です。2010年2月1日~2010年5月31日は特別割引期間につき、ご入会ならびに宅配コースにお申し込み頂いた方は、入会金が半額になります。)			
申し込み方法	別添の申込み用紙に必要事項をご記入頂き、郵送、FAX、e-mailにて以下までお送り頂き、合計会費を下記振込み口座までお振込み下さい。			
振込先	八十二銀行 本店営業部 普通口座 1058381 名義 株式会社 水輪ナチュラルファーム ゆうちょ銀行振替口座 00540-7-96950 名義 株式会社 水輪ナチュラルファーム			
申し込み先問合せ先	農業生産法人 (株)水輪ナチュラルファーム 〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail farm@suirin-naturalfarm.com URL http://suirin-naturalfarm.com (ネットショップ) http://shop.suirin-naturalfarm.com ブログ http://naturalfarm.weblike.jp/blog)			



飯綱山の麓に広がる水輪ナチュラルファームのそば畑



みんなで力をあわせて畑で働き、畑から学びます



春の陽だまりの中、高原の澄んだ空気の中の農作業



天日で乾燥後、小麦の脱穀(手前)と唐箕(とうみ)がけ選別(左奥)



きしも時々出るのかな自然農園です

お客様の声

私が自然農法に出会い、お話しを聞いた時にその深さに驚きました。今の時代は、より安く、より手軽に効率がよくなるのが求められています。それは、私達が普段スーパーに並んでいるお野菜たちにも言えるのです。安く、手軽にする為には、たく

さんの農薬を使わなければなりません。それは、土を汚し、土の中にある生命も殺しているのです。自然農法は、自然の命の営みを大事にして育てることです。土の中にあるミズや虫達がいるおかげで、ふかふかな土が出来て、よいお野菜が育つのです。

私達人間社会でも、弱者を切り捨て

る偏見の目で見ると傾向がありますが、農薬をまいて、虫達を殺すのもそれと同じことだと思いました。生物も、人も、それぞれには役割があります。分裂するのではなくて、協力して生きていくことこそ、農業にも人間社会にも、共通して言えることだと思いました。

これから先、どこに向かうのかを考

えると、人間や、地球にとってこの自然農法はとても大切なことだと思えます。ここで働いている人達の思いを聞いてもう、今までの様に「自分さえよければ」から「何がよいことか」へ考え方を変えるための一歩として、お野菜をとることに決めました。

(Tさん 東京都)