



信州四賀 たべくら農園だより



はじめまして、のご挨拶

はじめまして、たべくら農園です。このたびは定期宅配お野菜セットをお申込みいただき、ありがとうございます。今週から皆様にたべくらのお野菜をお届けできることになりました。美味しくて元気なお野菜を皆様にもりもりお届けできるように夫婦共々これからはがんばっていきますので、これから末永くよろしく願いいたします。

このおたよりは2週間に1度のペースで更新しながら、畑のこと、野菜のこと、四賀のことなどなど、皆様にたべくら農園の近況をお伝えしていきたいと思っております。私はここ3年半ほど農業に携わってきましたが、農業はほんとーに奥が深いです。毎日違って、毎日悩まされ、毎日野菜が生長する姿が愛おしい。皆さまにもお野菜を通じて、農業にちょっとでも興味を持ってもらえたら、とっても嬉しいです。いつか農園にも遊びに来てくださいね。自分でもいだ野菜を、畑でそのまま食べる贅沢が味わえますよ。

● 今週のお届け内容 ●



【S・M共通】

- キャベツ : とっても甘〜い。自慢のキャベツです
- 玉レタス : 鮮度がいのち! しゃきしゃき感を楽しんで
- グリーンリーフ : 玉レタスとはまた違った歯ごたえのレタスです
- 大根 : 短い品種で形はいびつだけど、味は◎
- 春菊 : 生でも食べられるサラダ春菊。白和えにも
- ラディッシュ : 丸々太ってカワイイ! スライスでサラダの彩りに
- スナップエンドウ : ぷりぷりのスナップは茹でてマヨネーズで

【Mのみ】

- スティックセニョール : ゆでてサラダに、炒めたり、天ぷらも美味
- ズッキーニ : 今年最初の夏野菜。油と相性バツグンです
- きゅうり : まだ穫れはじめて希少。シンプルに味噌を添えて
- ミニ白菜 : 柔らかいので生で千切りサラダもOK

◎ 今週の一枚 ◎



ラディッシュがずらっと。

私たちは毎日もりもり野菜を食べて元気に畑仕事しています。身体資本だから食事は大事。でも、仕事の合間のご飯作りはなかなか忙しくて大変です。そんなだからこそ、簡単にできる野菜レシピを研究中。美味しくできたら皆様にも紹介したいと思ってます。ぜひ私たちの育てたお野菜を美味しく料理して召し上がってくださいね。

■ もっと食べ暮ら! かんたんレシピ ■

«ラディッシュの即席味噌漬け»

材料: ラディッシュ1袋・味噌・砂糖・ジップロック

作り方: ジップロックに味噌と砂糖を大さじ1ずつ入れ、葉付きの丸ごとラディッシュとよく絡ませて半日〜一晩。コリコリ美味しい箸やすめのできあがり。

