



信州四賀 たべくら農園だより

秋冬野菜の準備

今年はたべくら農園に赤ちゃんが生まれたので、農作業はほとんど主人が1人でやっています。お腹の中に赤ちゃんがいた時はまだできる作業もありましたが、生まれてきてからは畑に出るのが難しくなり、今は事務方と袋詰め作業に専念しています。

そんな折、秋冬野菜の準備が佳境を迎えています。ほとんどの野菜は、肥料を入れて畑を耕す→種まき又は苗を植える→収穫という工程を踏みますが、この「畑を耕す」と「種まきをする」工程は非常に天候に左右されやすくいつも思うように捗りません。畑を耕し野菜たちにふかふかのベッドを作ってあげるのが美味しい野菜を育てるための第一歩ですが、雨が続けば畑がぬかるんで耕せないし、反対に晴れ続きで水分が無さ過ぎてはいけません。絶妙なタイミングを見計らって畑を起こし、発芽しやすいように雨の前を狙ってすかさず種を播く必要があります。

加えて、秋野菜は春とは違って日に日に涼しく日も短くなるこの時期に栽培を始めます。種まきが1日遅れれば生育が1週間遅れると言われるくらい、時間との勝負なのです。生育が遅れれば霜が降りる時期に入り、悲しいかな収穫できずに終わってしまうこともあります。だから今、たべくら農園主は猛烈フルパワーで働いています！

今年も秋冬が最も美味しい白菜やカブ、大根の種をたくさん播きました。お鍋や煮物でまた今年も皆様楽しんでいただけたら、と思っています。

去年あまり収量が無かったサツマイモを、今年は皆様にお届けしたいと思って夏前にたくさん植えたのですが、なんと鹿に葉を全て食べ尽くされ今年も壊滅的です…。

◎ 今週の一枚◎



カラフルなミニパプリカ

来年は鹿の来にくい畑に変えて再チャレンジです！

良いことも悪いこともあります。こうやって野菜を育てそれを美味しいと食べてくれるお客様がいるということが、本当に嬉しく励みになります。皆様にもっと美味しく楽しい野菜生活をお届けできるよう、これからも日々学び、精進していきたいと思っています。

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- きゅうり : シンプルに塩もみにしたり、味噌やマヨネーズでどうぞ
- ナス : 旨みがのってます。表面に傷があるB品入りなので増量中
- ミニトマト : 甘みが増してより美味しい季節になりました
- 大玉トマト : 木で完熟させた大玉はよく冷やして食べると更に美味しい
- モロヘイヤ : ネバネバ栄養満点。おひたしにも、スープに入れてもOK
- 甘とう : 旨みのある品種です。素焼きにして鰹節と醤油でも◎
- オクラ : 甘みのある美味しい八角オクラ。切り口が花形になります
- にんにく : 冬越し栽培で今年収穫できました。夏野菜と相性バツグン

【Mのみ】

- 空芯菜 : 濃い味の炒め物に最適！シャキシャキ食感です
- パプリカ : カラフルなミニパプリカで料理にいろいろ
- ズッキーニ : 淡白だけどクリーミーなお味。油やチーズと好相性
- モロッコインゲン : スジ取り不要。ゆでてゴマ和えに、煮物に

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<オクラとナスのゴマ味噌和え>>

この季節、毎回届くオクラとナス。今回はたくさんのナスをペろりと美味しく食べられる故小林カツ代さんの一品をアレンジしてご紹介。

材料：ナス1袋、オクラ1袋、味噌大さじ2、みりん大さじ3、醤油小さじ1、すりゴマ適量



- ①ナスのへたを取り皮を全部むき、縦に半切りにした後、3ミリ程度に縦に薄切りにする。それを濃いめの塩水に5分ほど浸しざるに上げて、水からゆでて柔らかくする。
- ②ナスがゆだったらオクラも加えて軽くゆで、ざるにあけ荒熱を取る。オクラはへたを切り落とし、小口切りにする。
- ③調味料を混ぜて和え衣を作り、②を入れて和えたら出来上がり。