



信州四賀 たべくら農園だより

カボチャの話

カボチャは12月の冬至に食べるというイメージがありますが、収穫期は真夏。実は夏野菜です。貯蔵して熟成させると甘みが出て美味しくなるため、夏の間は寝かせておいて、秋以降に出荷しています。

カボチャの品種は数えられないくらいたくさんあります。一般的な緑皮の中身が山吹色したカボチャをはじめ、皮のつるつるした西洋種、ぼこぼこした日本種のもの、生食用のもの、手のひらサイズの小さいもの、なたのような形の大きなもの、柄がかわいいおもちゃカボチャ、超巨大カボチャ、などなどなど…。そしてズッキーニもカボチャの仲間です。

今年はたべくら農園でも色んな種類のカボチャを作ってみました。いわゆる緑皮のカボチャはもちろん、貯蔵性の良い白皮のものを2種類、夏前にお届けしていた黄色い生食用のコリンキー、ポタージュやお菓子作り向けのバターナッツ、そして今回お届けするのが金系瓜、別名そうめんカボチャです。

このカボチャ、石川県の能登の伝統野菜で、ゆでるとあら不思議、実がそうめん状にほぐれます。英語でもSpaghetti squash (スパゲッティ瓜)と呼ばれています。初めて食べる方もいらっしゃるかもしれませんが、少し甘みがあってしゃきしゃきた食感がなかなか美味しいので、ぜひ試してみてくださいね。ひとつで結構な量になり、カボチャなだけあって結構食べでがありますよ。

今後はバターナッツカボチャ、そして晩秋から冬至にかけては緑皮のカボチャ、真冬は白皮系のカボチャをお届けする予定です。

◎今週の一枚◎



金系瓜/そうめんカボチャ
たべくら農園

四賀は朝晩の冷え込みがだいぶ厳しくなり、先日は早朝5℃まで下がりました。夏野菜もそろそろ終わりに近づき、野菜セットの内容も徐々に秋野菜に変わっていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、旬の野菜をたっぷり食べて元気でお過ごしくださいね。

古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- 長ネギ : ご当地、松本一本ねぎ。火を通すと甘みが増します
- じゃがいも : 皮が赤いアンデスレッド種。ホクホク系のじゃがいもです
- 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
- オクラ : 大きめでも柔らか。八角または丸オクラをお届けしてます
- 春菊 : 香りがよくエグみが少ない。ゴマ和えや炒め物にも
- ラディッシュ : スライスしてサラダや酢の物、甘酢漬けがオススメ
- 金系瓜(半切り) : ゆでるとそうめん状にほぐれる珍カボチャ
- ピーマン又は甘とう : 炒め物や丸焼きに。甘とうもピーマン同様に使えます

【Mのみ】

- 大玉トマト : 木で完熟させた大玉は、火を入れるとさらに濃厚味に
- ナス : 秋ナスの美味しい季節。焼きナス、揚げナス、味噌汁等にも
- ズッキーニ : 輪切りでオーブン焼きにしたり、トマト煮、カレー等にも
- 小松菜 : クセが少なくシャキシャキ美味しい。おひたしや炒め物にも

※傷あり等のB品の場合は少々増量してお届けしています

もっと食べ暮らかんたんレシピ <金系瓜の食べ方>

【ゆで方】

- ① 3センチ程度の輪切りにし、ワタと種をくりぬきます。
- ② よく沸騰したたっぷりのお湯で、塩を入れずによくゆでます。
- ③ 箸などで実をつつき、ほぐれるようになったら出来上がり。ゆで過ぎると食感が悪くなるため、ざるに上げたら流水で素早く冷やします。ゆで時間の目安は15分程度。

【食べ方】

そうめんのように麺つゆにひたしてもよし、ポン酢を掛けて食べてもよし。玉ねぎスライスやゆでたオクラの輪切りと合わせて、マヨネーズ和えにすればサラダにもなります。

