

信州四賀 たべくら農園だより

トマトの話

梅雨が明けたと思ったら雨が多く、太陽が恋しい今日この頃。日照は少なめですが、気温が高いのが幸いしてか夏野菜の生育は比較的順調です。私たちの農園の中で最も暑さが好きな野菜であるオクラの収穫量も増えてきて、宅配ボックスの中身もすっかり夏野菜一色となりました。

夏野菜の代名詞的存在のトマト。たべくら農園では大玉トマトもミニトマトもビニールハウス内で育てています。暑いのになぜ?と思われるかもしれませんが、雨に当たり過ぎると実が割れたり病気にかかりやすくなるのと、露地だと9月頃には終わってしまうトマトもハウスで作ると保温が出来るので10月末頃までの長い期間に渡って収穫ができるためです。ただハウスだと上からの雨が全く入って来ないので、畑の水やりは原則しない方針のたべくら農園でも、さすがにこのトマトだけは頻りに灌水チューブ（水が噴霧状に飛ぶ装置）を使って水やりをしています。

もともとトマトは南米のアンデスの荒野が原産の植物。朝晩の冷え込みが激しく、日中は強い日差しが照りつける乾燥した厳しい土地に生えていたといわれています。そのためかそれほど水を欲さず、水分が少なければ凝縮されて甘みの強い実が生りますが、少な過ぎると実が小さくなったり、尻腐れといって土の中のカルシウム分が上手く吸えずトマトのお尻が黒く腐ったりします。今年は空梅雨で暑かったため、水やりをしてもそれでも水分が足りなかったようです。いづん尻腐れの実ができてしまいました。悲しい…。でも雨が増えたのでだいぶ挽回してきました。

◎ 今週の一枚◎



お尻の腐ったトマトたち

最近の大玉トマトは桃太郎系が主流ですが、甘いだけの桃太郎とは違った酸味と旨みのある味わいが好きで、たべくら農園では麗夏という品種を育てています。生で食べる時は冷蔵庫でキーンと冷やして、他の野菜と一緒にオーブンでチーズ焼きにしても旨みが増して美味しいですよ。ぜひご賞味下さい。

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861 TEL/FAX:0263-87-4560 tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/>
 ※たべくら農園では全ての作物に農薬・化学肥料を一切使用していません ※おたよりバックナンバーは <http://tabekura.com/backnumber/> でご覧いただけます

【野菜保存の豆知識】葉物類：寝かせると起き上がろうとして曲がるので立てて保存する／夏野菜：冷えすぎは良くないので涼しい室内か野菜室で保管する

●●● 今回のお届け内容 ●●●

※見た目難あり等のB級品が入る場合は増量してお届けしています

【S・M共通】


- きゅうり : たべくら農園ご自慢のちゃんと味のするきゅうりです
- なす : ふっくら柔らか、みずみずしく太りました
- ピーマン : 苦味の少ないちょっと肉厚大ぶりピーマンです
- 空芯菜 : 中が空洞でシャキシャキ食感。炒め物やおひたしに
- トウモロコシ : 先端に虫食い跡があるまたは切落している物もあります。また、虫混入の確認のため皮の一部を剥いています
- 大玉トマト : 見た目難ありの実が入っているため増量しています
- オクラ : 切り口が八角形でお花の形。柔らかオクラです

【Mのみ】 ※トウモロコシ1本分増量

- にんじん : 甘みが強いので生でも美味しく戴けます
- モロヘイヤ : おひたしの他、叩いてみじん切りにしスープに入れても◎
- ミニトマト : 子供にも大人気。時々オレンジ色の実も入ってます
- 甘とう : 丸ごと素焼きしておひたしに。煮物や天ぷらも合います

もっと食べ暮らかんたんレシピ <空芯菜>

- 旬の野菜にぴったりの食べ方をご紹介。毎日頭を悩ます献立に、少しでも参考になったら幸いです -
 空芯菜は東南アジアや中国等でよく食べられている野菜で、少しぬめりはあるものの、味にクセは無く意外と使いやすい野菜です。鉄分が多いため、調理後しばらく経つと空気に触れて黒っぽくなりますが、味に支障は無いので安心して召上がり下さい。

●炒め物 : 空芯菜だけで炒めたものも美味しいですが、豚肉や練り物などと一緒に炒めるとボリュームアップ。オイスターソースや醤油系の味付けが良く合います。にんにくや唐辛子とも相性が良いのでお好みで入れてみてください。 

●おひたし : 熱湯でゆがいて冷水にとりよく絞ります。味付けはポン酢がオススメです。