



# たべくら農園だより



先日発生した千葉県の台風被害のお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧を心からお祈りいたします。農業地帯もかなりの被害が出たようで、自然災害の恐ろしさに我が身も引き締まる思いです。

さて10月1日から消費税が上がります。軽減税率で野菜は8%のままですが、送料や梱包資材、農業資材は増税となるため、経費はかさむ一方です。野菜セットも値上げ、とも考えたのですが、農園のモットーは「もっと食べて暮らそう。」。野菜は日常で使うものだから、なるべくお手頃な価格で、たくさん食べて欲しい。特に定期購入は、農園にとって本当にありがたい安定収入なので(いつも本当にありがとうございます!)、今年度は定期便の料金は据え置くことにしました。ただ来シーズンは種やマルチ(草や乾燥防止のために畝を覆うもの)等の毎年掛かる農業資材費が一律値上げとなるため、多少価格変更せざるを得ないかもしれません…。でも出来る限り必要最低限にとどめたいと思いますので、ご理解ご容赦いただければと思います。

夏野菜はきゅうりが終わり、小松菜・カブ等の秋野菜が穫れ始めました。夏野菜一色だったセット内容も少しずつ入れ替わります。食欲の秋、たっぷり召し上がって下さいね。



秋のカブは甘くて美味しいです

## 今回のお届け内容

2019.9.23 - 10.6

※見た目難あり等のB級品が入る場合は  
出来る限り増量サービスしてお届けしています

SM  
共通

- ミニトマト : お子様にも大人気。黄色も多くなっています
- なす : 実が引き締まって甘く美味しい季節です
- ズッキーニ : 秋も収穫開始。トマト煮込みや衣を漬けてフライに、油やチーズとも好相性
- 玉ねぎ : 火を入れるととっても甘い。もちろん生でもOKです
- 小松菜 : シャキシャキ美味しい、秋は旨みが増えています
- カブ : 葉っぱは炒め物等に、玉は浅漬や煮物等に。最初は小玉でお届けします
- 春菊 : エグみが少なく、香りよし。生でも食べられます
- 甘とう : 天ぷら、煮浸し、丸焼きで醤油&鰹節他、ピーマンの様に使えます。ただし稀に辛味が出ることもあるのでお子様はご注意下さい

M  
のみ

- 大玉トマト : 冷え込みで皮や実はきゅっと引き締まり、味は最高潮です
- カボチャ : 良い色に熟成しています
- じゃがいも : キタアカリ種。ホクホク系なのでコロケ、芋サラダ、お味噌汁にも

野菜  
料理の  
ヒント

ズッキーニは淡白な味で、油と相性が良い野菜です。涼しくなって揚げ物も苦でない季節になったので、フリットがオススメです。小麦粉100gに炭酸水120cc、塩を一つまみ入れ、泡だて器でよく混ぜた衣に、一口大に切ったズッキーニを絡ませ170℃のたっぷりの油で火が通るまで揚げます。炭酸水のおかげでサクサクに仕上がりますよ。



## 農園からのお知らせ

10月1日からの消費増税に伴い、単発の野菜セットは値上げを予定しています。詳細は決定し次第ホームページでご案内いたします。なお今年度の定期便の価格に変更はありません。

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/> Facebook・Instagramもやっています

- 全ての作物において農薬・化学肥料を一切使用せず、有機農法で栽培しています
- おたよりバックナンバーはこちらからご覧いただけます → <http://tabekura.com/backnumber/>