

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



そろそろ信州は冬の気配。最低気温は氷点下に、早朝は霜が降り、田畑は一面真っ白になる日も多くなってきました。野菜は寒さに耐えながら、葉物はシャキッと、そして根菜も甘みを増してきています。

今回は長野県らしい野菜のひとつ、野沢菜をお届けします。信州は漬物文化が盛んで、家庭で野沢菜漬けや白菜漬け、たくあん等を樽で大量に仕込み、ひと冬中楽しむという方も多いです。地域の集まりなどのお茶うけには、皆で持ち寄ったお漬物を食べ比べなんてことも（コロナ前）。野沢菜発祥の地、野沢温泉では地元の方が野沢菜を漬ける前に、温かい温泉水で洗う光景が今でも見られます。そんな野沢菜漬け、樽で仕込むのは少々ハードルが高いですが、手軽な醤油味の浅漬「時漬け」でも楽しむことができます。作り方を↓に書きましたので、ぜひご家庭で試してみてくださいね。

野沢菜はとても大きくなる野菜で、長さ1m近くまで生長します。樽で本格的に漬け込む野沢菜漬けはそういった大株の野沢菜を使いますが、今回お届けするのはもう少し若い時期に穫ったもの。こちらは漬物でなく、葉物野菜として食べても旨みが強く、美味しくいただけます。野沢温泉の郷土料理「えんな汁」を簡単にアレンジしたレシピを教えてくださいましたので、併せてご紹介しています。信州の冬の味、楽しんでいただけたら嬉しく思います。節子



えんな汁は  
ほんの2〜3本の  
茎があれば作れます

## 今回のお届け内容

※訳あり品は出来る限り増量サービスしてます

※MセットはSM共通品目の一部を増量しています



- カブ : 柔らか白いサラダカブ、又は、紫色のあやめ雪も普通のカブ同様に使えます
- 大根 : 短め品種。おでん、ぶり大根、手羽大根などのあったか煮込みも食べたい季節
- 人参 : 千切りして少々の塩でもみ、酢と油を1:1で和えたキャロットラペもオススメ
- サツマイモ : 秋のお楽しみで毎年少量作ってます。少々虫喰い跡もあり、ゴメンナサイ
- 小松菜 : シャキシャキ美味しい万能野菜
- ほうれん草 : 今年は天候に恵まれ久々に穫れました。寒さで甘く肉厚になっています
- 野沢菜 : 茎が主役の野菜なので、寒さで傷んだ葉は切り落しています。下記レシピ他、炒めても旨みあり。根っこ部分も美味しいので、ひげ根を取ってお使い下さい



- 中玉トマト : そろそろ終了です。寒さで堅め、小玉もありますが味はギュッと詰まっています
- ジャガイモ : ホクホク系のキタアカリ。今年は芋が不作で小玉も多めです
- 白菜 : 大きいものは2分の1カットしています。お鍋などにたっぷりどうぞ



- 時漬け … 野沢菜1袋(約400g)を3cmに切り、根はひげ根を取りスライスして、ジップロックに入れる。鍋に醤油50g、砂糖&酢各20gを入れて砂糖が溶けるまで火にかけ、粗熱が取れたら袋に注ぐ。空気を抜いて閉じ、一晩置いて完成。昆布や生姜を入れても◎
- えんな汁 … 野沢菜を刻み、なめごと一緒に鍋に入れ、ごま油で炒める。だし汁を注ぎ沸騰したら、豆腐を崩し入れ、塩で味を調える。最後に醤油を1〜2周回し入れて完成



## 農園からのお知らせ

野沢菜300円(税込)/1kgで追加注文承ります。Sセットの場合は箱に収まらないので、差額送料+100円が掛かります。毎週ご利用の方で、次回は野沢菜をご希望されない場合はお手数ですがご連絡下さい。他の野菜に代えてお届けします。

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・化学肥料を使用せず、有機農法で栽培しています
- 虫の混入や傷み腐り等は1点ずつ確認しておりますが、内部の傷みは外見ではわからない場合もございます。何か気になる点がございましたらご連絡下さい
- おたよりバックナンバーはこちら → <http://tabekura.com/backnumber/>



LINEでもお休み・変更連絡承ります