

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



6月にしては寒い日が続き、今年はこのまま夏が来ないのでは…と心配していましたが、ようやく暑くなってきました。毎年6月恒例の、1年分の玉ねぎ収穫も無事に終え、ただ今、大量の玉ねぎを吊るして乾燥させています。この春は寒かったので、去年のように特大サイズではありませんが、使いやすい手頃な大きさの玉がたくさん穫れました。7月下旬頃からは5kg・10kgの箱売りも始めます。よろしければご利用下さいね。

さて、畑では夏野菜のズッキーニがたくさん穫れ始めました。淡泊な味わいでクセは無いですが、食感が嫌い、食べ方が分からないという声も意外と多い野菜です。そんな方にもオススメしたい、我が家の定番料理を下の「小話」でご紹介しています。今まで色々なレシピを試しましたが、特にこの2品は簡単なのに美味しくてついつい作りたくなります。ズッキーニのクチャとした食感が嫌いな方はぜひ生で醤油漬けに。作りたてのコリコリ食感も、一晩置いた味もオツです。チーズ焼きは、鶏ささみや豚こまなどのお肉と一緒に焼いてもとっても美味しくいただけます。

我が家は4人家族、料理担当は私です。昔は好きだった料理も、毎日毎食のこととなると凝った料理作りは頑張れず、いつもシンプル調理ばかりです。それでも短時間で楽に美味しいものが作れるならそれでよし！と、日々シンプルで美味しい野菜の食べ方を探求しています。皆様も何かオススメの簡単調理法がありましたら、ぜひ教えてください。 節子

玉ねぎ・ニンニク
吊るして乾燥中

今回のお届け内容

mini = miniのみ / S = mini+S

M・L = 全部入り（日によりLのみ入る品目もあり）

※M・Lは使いやすい野菜を中心に1品目量を増量しています

- mini set**
- ミニ大根 : 生でも火を入れてもみずみずしく柔らかです
 - 黄金カブ : 加熱調理向け。スープやシチューも煮崩れにくいです。薄切りでベーコン炒めも◎
 - 新玉ねぎ : 輪切りステーキも美味。まだ乾燥が足りていないので、長期保存はお控え下さい
 - 小松菜 : シャキシャキ美味しい定番野菜
 - ズッキーニ : トマト煮、衣を付けてフライに、シンプルにじっくり油で炒めて塩を振るのも美味
 - カリフラワー : 茎の長いカリフラワー。大きいものは子房に分けて塩ゆで、油で炒める、天ぷらに。寒さで一部紫色ですが、アントシアニン色素なのでそのままお召し上がり頂けます

- S set**
- 葉付き人参 : 柔らかい葉をむしり取り、刻んで炒めて胡麻と醤油でふりかけに。かき揚げにも
 - リーフレタス : 緑or赤。緑はロメイン系で、炒め物・汁物も◎/赤は生食向け。肉巻きにしても

- M/L set**
- キャベツ : とんがり頭のみさきキャベツ。寒さで小玉が多くなってます、小サイズは2個入り
 - 赤水菜 : 軽く湯がいてナムルに、サラダの彩りに。汁物や炒め物も色が残って綺麗です
 - スナップエンドウ : 【訳あり増量中】シーズン終盤で表面に傷等多く見た目悪いですが、甘く美味。スジを取り4分程度塩ゆでに、炒め物にも使えます

お野菜
こぼなし
小話

簡単だけどハマるズッキーニ料理2選。【チーズ焼き】7~8mm厚で縦に切り、油を敷いたフライパンに蓋をして強火で焼く。裏返して塩胡椒を振り、とろけるチーズをのせ、同様に焼く。【醤油漬け】5mm~1cm厚で半月切りし、1%の塩で和えて少し置き水気を切る。ズッキーニ1本あたり醤油小さじ2~3、酢とごま油を隠し味程度に垂らして和えたら完成。



農園からのお知らせ

野菜セットにニンニクを追加できます。200g（大2~中4個程度）で630円。tabekura.com、マイページ、メール・LINE・お電話等でご注文下さい。

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.com tabekura.nouen@gmail.com Instagram・Facebookもやってます

- 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、特に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遠慮なくご連絡下さい
- 定期便のお休み・サイズ変更等はいつでも何度でも承ります。お気軽にお申し付け下さい

定期便専用LINE
ご登録はこちら