

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



間もなく9月。信州では真夏の暑さは何処へやら、涼しい日が続いています。夏野菜の季節はまだまだ続くのですが、これからの野菜セットにはちょっと久しぶりのズッキーニやモロッコインゲン、秋野菜始まりのレタスなどが入る予定です。引き続き、この季節ならではの野菜をお楽しみください。

我が家は古い家なので、エアコンが無く、真夏も扇風機だけで過ごしています。標高の高い信州の田舎では、今でもそういう家が多くあります。数年前まではそれでも全然問題なかったのですが、最近はさすがに寝苦しい日も多く、真夏は暑さに体力を奪われて、畑作業や出荷作業を無事に終えるので精いっぱい。主人も私もスタッフもヘロヘロになっていましたが、最近は大いぶ正気を取り戻しました(*^-^*)

畑で野菜を育てるのは、天候に大きく左右され、虫や動物に襲われることも多々あります。ピカピカの野菜ばかりが穫れば良いのですが、時には品質が落ちてしまうことも…。そんな時は自分の技量が足りなかったと反省し、つい鬱々とした気持ちになりがちですが、その失敗を糧に毎年試行錯誤しながら前に進んでいます。まだまだ100%満足のいく野菜作りは出来ていませんが、皆様からの「この野菜が美味しかった!」「こんな風に食べてます」といったお声や、時に厳しいご意見も野菜セット作りの大事なヒントになっています。これからはぜひお声をお聞かせください。これからも頑張ります!! 節子



今回のお届け内容

mini = miniのみ / S = mini+S / M・L = 全部入り

※M・Lは使いやすい野菜を中心に1品目量を増量してます
※表面の軽い傷程度は入れさせていただいています。ご容赦下さい

- mini set**
- きゅうり : シンプルに塩味でも◎。極端な曲がり・傷ありが入る場合1本増量サービスしてます
 - 玉ねぎ : 粘土質の土でじっくり育った玉ねぎは火を入れるととっても甘くなります
 - ズッキーニ : チーズ焼き、トマト煮、薄塩でもみ醤油・酢・ごま油で和えた浅漬けもオススメ
 - リーフレタス : 緑のロメイン系orギザギザの赤フリル。どちらもサラダ、炒め物、スープもOK
 - オクラ : 湯がいて細かく刻んでたっぷりおかかと醤油で。胡麻和え、マヨ和え、天ぷらにも
 - ナス : 紫or白。強風や虫による表面の傷が一部あり、ごめんなさい。揚げナス、焼きナス、煮びたし、麻婆ナス、蒸してポン酢も美味。白は火を入れると柔らかくとろけます
- S set**
- トマト : Sはミニトマト、Mは大玉トマト。樹上で完熟。冷やしてお召上がり下さい
 - ピーマン類 : Sは平べったい形のパプリカ、炒め物、ピクルスにも。Mはちょっと肉厚ピーマン
- M/L set**
- 長ねぎ : 緑の葉も美味しい短め品種。葉ごと刻んで油でよく炒め、砂糖と味噌でねぎ味噌に
 - じゃがいも : ほくほく系の男爵いも。シンプルにふかして塩バター、ポテサラ、コロケにも
- ※M以上はナス2種入り

お野菜 こぼれ 話

秋レタス始まりました。今の季節は夏野菜と一緒にサラダもオススメです。ドレッシングが無くても、お家にある調味料だけで美味しくいただけます。洗ってよく水気を切ったレタスを手でちぎり、塩、油(生で食べても美味しい油)、お酢orレモン汁を少々、お好みで黒胡椒、でシンプルに和えるだけ。飽きのこない味わいです。



農園からのお知らせ

- お支払にJCBカードも使えるようになりました
- 収穫量に余裕がある野菜は、別料金で増量・追加できます。価格はオンラインショップをご覧ください。掲載されていない野菜もお気軽にお問合せ下さい。

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
- 虫の混入や傷み等は1点ずつ確認しておりますが、内部の傷み・ス入り・出荷後の変化等は外見ではわからない場合もございます。気になる点を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OK。苦手な野菜は外せます。お気軽にお申付け下さい



定期便専用LINE