

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



先日の台風14号で被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。信州は台風直撃は免れ、大雨や強風は吹き荒れたものの、幸いなことに農園の農作物にはそれほど被害はありませんでした。いつもなら台風一過はスカッと晴れ渡ることが多いのですが、今回は台風後も悪天候が続き、気温が急降下。ストーブが必要なほど肌寒く、最高気温が20℃にも満たない日が数日続きました。こうなるとナスやトマトなどの夏野菜はとたんに実をつけなくなります。今はちょうど夏野菜から秋野菜への切り替え時期なので、急に夏野菜が無くなってしまうと野菜セットは大ピンチ！ハラハラしながらの数日間でしたが、また秋晴れが戻ってきたようでホッとしています。太陽の力は本当に偉大ですね。

さて、きゅうりなど一部の夏野菜が収穫終了となります。ナス・ズッキーニ・オクラ・トマトはだいぶ収穫量が減ってきましたが、もう少しの間、M/Lサイズを中心にお届けできる予定です。夏野菜はカラフルで見た目にも楽しいものが多いので、名残惜しいところですが、秋野菜も負けてはいません！シャキシャキの小松菜やレタス、火を入れると甘みが際立つキャベツやネギ類、葉っぱも美味しいツートンカラーのあやめ雪カブなど。もう少し先になると熟成して甘みを増したカボチャや、大根や人参などもお目見えします。食欲の秋。たべくら野菜もそんな秋の味覚に加えていただけたら嬉しいです(*^-^*) 節子



アスパラ菜
秋に穫れる菜花です

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品目量を増量しています
※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** カブ : ツートンカラーのあやめ雪。白カブ同様、煮物や浅漬けにも。葉も炒めて美味です
- 小松菜 : 秋の小松菜始まりました。炒め物に、おひたしに、シャキシャキ食感の万能野菜
- オクラ : 湯がいて細かく刻んでたっぷりおかかかと醤油で。胡麻和え、スープに、天ぷらにも
- ズッキーニ : チーズ焼き、トマト煮、フライ、薄塩でもみ醤油・酢・ごま油で和えた浅漬けも◎
- ミニトマト : 大小サイズ混じります。時々、黄色やオレンジ色も混じります
- キャベツ : 火を入れると甘みが増します。少々若穫りのため葉の巻き方が柔らかめです

- S set** 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、炒飯、炒め物、スープにも
- ねぎ : 緑の葉も美味しい短め品種。葉ごと刻んでごま油で炒め、砂糖と味噌でねぎ味噌に

- M/L set** アスパラ菜 : 茎がアスパラに似た食感の菜花で、花ごと食べられます。おひたし、炒め物などに
- じゃがいも : ホクホク系の男爵イモ。ポテトサラダ、コロケ、シンプルにふかして塩バターで
- ナス : 白or紫。キュッと締まった秋ナス。揚げナス、焼きナス、煮びたし、麻婆ナス、蒸してポン酢も。白は火を入れるととろける食感ですが、傷が目立ちゴメンナサイ

お野菜 こぼれ 話

カブは実も葉も楽しめる、一石二鳥の野菜です（とってます(*^-^*)）。茎や葉は刻んで炒めるとコクが出て、シンプルに塩胡椒味だけでも、お肉や油揚げなどを加えても美味しいです。柔らかな葉はゆでて胡麻和えや、浅漬けでも楽しめます。実の方は煮物や汁物、シチューや甘酢漬、輪切り蒸し焼きステーキなどでお召し上がり下さい。



農園からのお知らせ

●送料無料キャンペーンは好評につき予定より早く限度額に達する見込みで、10/18(火)発送、19日(水)着分をもちまして終了予定です。キャンペーン終了に伴うサイズや頻度等のご変更は、終了日までにご連絡下さい。

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