

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



大変ご無沙汰しておりますが、お元気ですか？信州も新緑の季節となり、今シーズンも野菜セットが始まりました！はじめましての皆様も、本年も引き続きリピート下さる皆様にも、こうしてまた愛情込めて育てたたべくら野菜をお届けできるのを、とても嬉しく思います。

今シーズンは皆様に野菜をもっと楽しんでいただけるよう、おたよりを充実させ、調理方法や保存方法など、ちょっと文字数多めでお届けしてまいります。どっしりと地に根を張って育ったたべくら農園の野菜たちは、健康的に育ち、細胞がみっちり詰っています。シンプルな味付けで野菜そのものの味を楽しむもよし、ご紹介した食べ方でピンとくる調理法があればそれもお試し下さいね。今シーズンもよろしくお願いたします☆ 節子



学校嫌いで不登校になった長男が今年はずっと畑仕事を手伝っています

mini: miniのみ / S: mini+S / M: mini+S+M / L: 全部入り

本日のお届け内容

※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、形・大きさを揃いも入ります。ご容赦下さい
※野菜の入っている袋は鮮度保持袋です。袋のまま保存下さい

mini set

- 大根 まだ小さめですが瑞々しく、サラダやおろし、風呂吹き大根、炒め物、カレーの具材にも。葉は早めに切り離し、塩ゆでか、刻んで炒ったものをあつあつご飯に混ぜて菜飯に。葉の付け根に土が入り込んでいる場合があるので、茎を1本1本外して洗ってお使い下さい
- あやめ雪カブ 赤紫と白のツートン。色を生かし串切りにし、塩とごま油で和えて箸休めに。スライスしてレタスサラダに混ぜて。フライパンに蓋して輪切り蒸し焼きステーキに。スライスを塩少々で揉んでから、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬けに。葉は炒め物、浅漬け、大根同様に菜飯にしても
- 小松菜 虫食い穴多めでゴメンナサイ。おひたし、味噌汁、炒め物、シャキシャキの万能葉物です
- リーフレタス 甘みのある、シャキふわ食感の緑レタス。冷蔵庫で1週間程度は美味しく食べられます。外側から1枚ずつはいで使うとより長持ち。洗って良く振り水気を切ってサラダ、肉巻きなどに
- 葉玉ねぎ 葉付きは若穫り時期の今だけ。葉部分は変色しやすいのでお早めにご賞味下さい。玉も葉も刻んで塩胡椒味で炒めたり、すき焼き風にお肉と一緒に煮込んで甘く美味。玉はスライスしてサラダにも。芯があるものも柔らかいので、そのまま全部丸ごとお召上がり下さい
- キヌサヤ ヘタと筋を取り、軽くゆでてお好みサイズに切り、炊き込みご飯やチラシ寿司に混ぜ込んで。砂糖醤油と胡麻で和えたり、ツナやじゃことと和えても◎。ひき肉炒めの彩りに、味噌汁にも

S set

- 赤水菜 生でサラダの彩りに、軽くゆで塩とごま油で和えてナムルに、炒め物もシャキッと食感が残って美味。お味噌汁などに入れても、色が抜けにくく、食感を楽しめます
- 山東菜 サントウサイは白菜の仲間、内側はレタスのようにサラダも美味。塩や白だしで浅漬けに、軽くゆでておひたしに、油揚げと一緒に汁・醤油・砂糖で煮びたしもとってもオススメです



○ 春～初夏は葉物の季節。葉野菜が多めです ○

レタスを除き、葉物類は水分が抜けやすく、変色しやすいため、早めの調理がオススメ。大根・カブ・葉玉ねぎの葉部分も同様です。食べるのは後でも、調理はぜひお早めに。

生で、もしくはゆでたり炒めて冷凍も可です。生での冷凍は調理しやすいよう切ってから冷凍し、水が出ないように凍ったまま調理下さい。炒め物、煮びたし、味噌汁にも使えます。

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.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