

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



初夏のような日差しの中、少しずつ収穫できる野菜も増え、今週からM・Lサイズも発送再開です。長らくお待ちくださった皆様にも、はじめましての皆様にも、今季もお野菜がお届けできること、嬉しく思います。今季はお便りもパワーアップ。文字数多めで、食べ方も沢山ご紹介していきます。今シーズンもどうぞよろしくお願いいたします(\*^-^\*)



山東菜は生でも火を入れても◎この季節のイチオシ野菜です

今年の信州は、5月になっても冷え込みが厳しく、一番寒い日には朝方0℃まで下がりました。霜でズッキーニの苗が何株もやられて植え直したり、かと思えば日中30℃近くまで気温が上がったり…。1日の寒暖差が20℃以上もある、信州の厳しい気候に耐えた野菜は、強くたくましく、旨みがギュッと詰まっています。春～初夏は葉物野菜の季節、もりもりたっぷり召し上がって下さいね。

※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、形・大きさ不揃いも入ります。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

## 本日のお届け内容



上から  
mini  
6品

1. あやめ雪カブ 赤紫と白のツートン。色を生かし串切りで、塩とごま油で和えて箸休めに。レタスサラダにスライスで。フライパンに蓋をし輪切り蒸し焼きステーキに。スライスを塩少々で揉み、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬けに。葉は炒め物や、ゆでたり炒って塩を振ってご飯に混ぜたら菜飯にも
2. 山東菜 サントウサイは白菜の仲間で、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・砂糖で煮びたしとってもオススメです
3. 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
4. リーフレタス ふちシャキ食感のレタス。外側から1枚ずつはいで使うと長持ちし、冷蔵庫で1週間程度は変わらぬ美味しさです。洗って良く水気を振り切り、サラダ、肉巻きなどに。Lは2色入り

S  
8品

5. 葉玉ねぎ 葉付きは今だけの味。玉も葉も刻んで炒めて、味付けは塩胡椒味のみでも充分甘く美味。すき焼きや牛丼風にお肉と一緒にくったり煮込むのもオススメ。玉はスライスしてサラダにも
6. キヌサヤ or スナップエンドウ 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。胡麻和えや、ツナやじゃことと和えても◎。ひき肉炒めや、味噌汁にも
7. 小松菜 おひたし、味噌汁、炒め物など、シャキシャキの万能野菜。他の葉野菜も同様ですが、雨で茎の付け根に土が入り込んでいる場合があるので、茎を外すなどしてよく洗ってお使い下さい
8. ラディッシュ スライスしてサラダの彩りに。味噌をつけて食べても。カブ同様に甘酢漬けもオススメです。炒め物にも使えます。葉は食べられなくはないけれど美味しくはないので、破棄して下さい

M  
11品

9. 茎ブロッコリ 茎のコリコリ食感が美味しいブロッコリ。収穫始めの時期は茎短めです。通常のブロッコリ同様にゆでてサラダ、ソテーにしてメインの付け合わせに。衣を付けフライや天ぷらも◎
10. カリーノケール フリフリ葉の柔らかケール。キャベツより栄養価が高く、旨み強い野菜。シーザーなどのドレッシングを絡めサラダに、お肉炒めに、ゆでてパスタに、玉ねぎやエビとかき揚げに
11. キャベツ 柔らかく千切りサラダにも。火を入れると甘みが増します。小さめは2個入り

L  
13品

12. 葉ねぎ お薬味に(冷凍でストックOK)。軽くゆで酢味噌和え、中華スープ、炒め物やチヂミにも
13. 大根 小さめ品種。瑞々しく、千切りサラダやおろし、浅漬け、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

葉物(葉玉ねぎやカブの葉も含む)は変色しやすいため、食べるのは後でも早めの調理がオススメです。生でも、ゆでたり炒めても冷凍できます。生なら、調理しやすい大きさに切ってから冷凍し、調理は水が出ないように凍ったままご使用下さい。炒め物、煮びたし、味噌汁などにも便利に使えます。

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もぜひフォロー下さい



定期便専用LINE

- 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
- お届け内容は2週に1度の月曜にInstagram・Facebookでご案内中。過去のおたよりはHPでも見られます
- 定期便のお休み・サイズ変更等はマイページからもOK。不要な野菜は外せます。お気軽にお申し付け下さい