

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



先日、たべくら農園の野菜作りに欠かせない「土着菌」を採りました。土着菌とは、その土地に棲みつく無数の微生物のこと。この菌を畑に入れて、野菜作りをしています。土も人間の腸と同じで、菌の多様性が大切です。色々な種類の菌がひしめき合う中では、悪さをする病原菌だけが爆発的に増えるということも起こりにくく、元気な野菜が育ちます。

土着菌は畑の周りから集めた草花を黒糖で漬けて採ります。冷静に考えると、魔女が薬草を調合しているようで全く科学的ではないのですが、師匠に学んだこの方法は、10年続けた私たちの畑でも確実に良い働きをしてくれています。農業をしていると、人間の知り得ることなんて、自然のほんの一部でしかないと感じる瞬間が多々あります。微生物もまだ全体の1%しか解明できていないと言いますし、自然はまだまだ謎多き存在です。 節子



新緑の季節の夜明け前畑の周りの山林から草花を集めます

- ※ 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
- ※ 葉物は全般的に傷みやすいため、お早めに使い始めて下さい。切って生のまま冷凍も可。使う時は凍ったままご調理下さい

本日のお届け内容



- mini** 上から6品
1. 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、雨等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
 2. みさきキャベツ とんがり頭。葉が柔らかく千切りサラダもオススメです。もちろん加熱もOKです
 3. スナップエンドウ ヘタと筋を取り、約4分塩茹でして。そのままマヨネーズで食べても、炊き込みご飯やチラシ寿司の彩りにも。胡麻和え、ツナやじゃことと和え、下ゆで無しでひき肉炒めも◎
 4. 大根 小さめ品種。瑞々しく、千切りサラダやおろし、浅漬、風呂吹き大根、炒め物、カレーの具材にも。葉軸もぜひお使い下さい。塩ゆでか、刻んで炒めたものをあつあつご飯に混ぜて菜飯に。
 5. 葉ねぎ 小口切りでお薬味に、切って冷凍でパラパラにしておけばいつでも便利に使えます。炒め物に入れたり、軽く茹でて酢味噌和え、卵スープやお味噌汁にもピッタリです
 6. カリフラワー 普通のカリフラワーに比べ食感がコリコリして、茎が長い品種です。食べやすい大きさに切り、茹でてマヨネーズで食べたり、油で炒めたパン粉+塩コショウをまぶして温サラダに。炒めてカレー粉で味付けたり、衣を付けてフライも美味。
- S** 上から8品
7. リーフレタス ふわふわ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
 8. ミニ青梗菜 ふわふわ卵や豚肉、キノコなどと一緒に、オイスターソース味の中華風炒め物に。レンチンもしくはゆでて、胡麻和えやポン酢も◎。肉厚なので、チゲやスープ、クリーム煮もオススメです
- M** 上から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. 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、炒め物に、炒飯に、油揚げと一緒に出汁・醤油・砂糖で煮びたしもとってもオススメです
 11. 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、茹でたり炒って塩を振ってご飯に混ぜたら菜飯に
- L** 全部
12. 葉付き人参 人参の葉が楽しめるのは若穫りのこの時期だけ。柔らかい葉や軸だけをむしって刻んで油で炒め、醤油とゴマでふりかけに。スープに散らしての彩りに。かき揚げもオススメです

※M・Lの大根は赤大根MIXです。スライスしてサラダの彩りに。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。5mm厚の輪切りでフライパンに蓋をして蒸し焼きソテーに。炒め物もOKです

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。お気軽にお申付け下さい