

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



梅雨に入り、じめじめとした日も多くなってきました。雨が多いと野菜の病気が出やすくなり、気温が上がると虫の動きも活発になり、より一層、出荷作業も気を抜けない時期となりました。細心の注意を払っておりますが、気になる点をご遠慮なくご連絡下さい。

さて6月といえば1年に1度の大事な、ただ今、玉ねぎの収穫真っ最中です。コロコロと丸い玉ねぎですが、畑で育てている時は、長ねぎのように長い緑の葉っぱがついています。この葉がパタッと倒れたら収穫開始の合図。昨秋に植えた約2万個の玉ねぎを、梅雨の晴れ間を狙って一斉に掘り上げます。ひもで結んで吊り下げ乾燥させ、冬頃までお届けしています。今回は大きいサイズの野菜セットのみでのお届けですが、これから長い期間、全サイズでたくさんお届けして参りますので、楽しみにお待ちください。 節子



葉っぱがパタッと倒れたら収穫開始です

本日のお届け内容

- ※ 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
- ※ キャベツを除き、葉物野菜は全般的に変色が多く、特に梅雨時期は水分多く傷みが早いので、お早めにお使い下さい



- mini** 上から6品
- 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
 - 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
 - ズッキーニ** トマト煮込み、カレー、ただ炒めて塩だけでも◎。オススメレシピは【フリット】小麦粉100g炭酸水120gの衣をつけ約170℃で揚げるとサクサク。【チーズ焼き】5~8mm厚で縦に切り、油を敷いたフライパンに蓋をして強火で蒸し焼き。裏返して塩胡椒を振り、とろけるチーズをのせて同様に焼く。【醤油漬け】新鮮なのは生でも美味。5mm厚で半月切りし、1%の塩で揉み、少し置き水気を絞る。ズッキーニ1本につき醤油小さじ2、酢とごま油を隠し味程度に垂らして和えたら完成
 - 人参** 生でスティックサラダに。千切りして塩少々+酢&油で和え、お好みで砂糖・蜂蜜・レーズンなどをに入れてラペに。火を入れても甘く美味。梅雨時期なので冷蔵保存でお早めにお使い下さい
 - 大根&赤大根** 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。赤大根はスライスしてサラダの彩りにも。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。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
 - 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。洗って良く水気を振り切り、サラダ、肉巻きなどに。塩・酢少々、オイルを回し入れて和えたシンプルサラダも美味
- S** 上から8品
- 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。葉軸は炒め物や、茹でたり炒って塩を振ってご飯に混ぜたら菜飯に
 - みさきキャベツ** とんがり頭。葉が柔らかく生でサラダもオススメ。もちろん加熱しても美味
- M** 上から11品
- 葉ねぎ** 小口切りでお薬味に。使い切れなくても、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
 - 新玉ねぎ** 輪切りにしてフライパンで蓋をしながらか両面じっくり焼き、醤油を垂らした玉ねぎステーキは甘く絶品です。スライスしておかかと醤油でサラダに。常温保存できますが、穫れたての水が多い状態なので、袋の口は閉じずに乾燥を保ち、ひと月を超えるような長期保存はお避け下さい
 - ミニチンゲン菜** 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。レンコンもしくはゆでて、胡麻和えやポン酢も◎。肉厚なので、チゲやスープ、クリーム煮にも
- L** 全部
- 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。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、衣を付けてフライにも。寒さにより一部紫色になっている部分がありますが、アントシアニン色素のため安心して召上がり下さい。加熱すると色はほとんど消えます

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