

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



夏野菜が穫れ始めました。先月からお届けしているズッキーニに始まり、今週からはきゅうり・モロッコインゲンも全サイズでお届けしています。ミニトマトも少しずつ穫れ始め、大玉トマトやナス、ピーマンの収穫ももう間もなく始まる予定です。ツヤツヤの夏野菜は太陽からの恵みのようで、見ているだけでも元気をもらえる気がします。

ただ今お届け中のインゲンは平べったいモロッコインゲンです。筋がほとんどなく、細長い品種に比べると柔らかく甘みがあります。長野県では県民食と言えるほど人気があり、私たちも大好きな野菜です。たべくら農園で作っているのは「マンズナル」という東北地方の品種。その名の通り、たわわに実る、食べ応えのあるインゲンです。下記にも作り方を載せている「素揚げ」は感動の美味しさなので、ぜひ一度お試しください。 節子



モロッコインゲンの収穫最盛期です

- ※ 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
- ※ キャベツを除き、葉物野菜は全般的に変色が早く、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

本日のお届け内容

mini
上から
6品

1. 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

2. 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

3. 新玉ねぎ 輪切りにしてフライパンで蓋をしながらかき回し焼き、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

4. 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

5. モロッコインゲン 平さやスジ無し。先端とヘタを少しだけ切り落としてお使い下さい。どんな料理にする場合も、くたっとなるまで良く火を入れるのが美味しさの秘訣。イチオシは素揚げです。フライパンに油を多めにひいて、表面がぷくぷく膨らむまでしっかり両面揚げ焼きにし、塩を振ると箸が止まらぬ美味しさです。その他、ひき肉と一緒に甘辛味の炒め煮に、茹でてゴマ和え、天ぷらにも

6. きゅうり みずみずしく甘みあり。味噌マヨディップで、乱切りで塩和えなど、シンプルでも美味

S
上から
8品

7. あやめ雪カブ 赤紫と白のツートン。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。葉は状態が良くないため切り落としてます

8. 赤大根 スライスしてサラダの彩りに、ソテーや炒め物も◎。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。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も

M
上から
11品

9. 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、クリーム煮もオススメ

10. リーフレタス 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、お肉と一緒に食べたり、レタス炒飯にも。塩・酢少々、オイルを回し入れて和えたシンプルサラダも◎

11. ミニトマト いよいよ収穫始まりました。子供にも大人気。大小サイズMIXです

L
全部

12. キャベツ 生で千切りサラダに、たっぷり入れてお好焼きに。火を入れると甘みが引き立ちます

13. 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

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。気になる点の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