

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



毎日蒸し暑く、そろそろ梅雨明けの予感です。野菜のお届けラインナップもキュウリ・ナス・トマトなどの夏野菜が並び、すっかり夏らしくなってきました。

ナスもたくさん穫れ始めたので、全サイズでお届け中です。時折、右の写真のような天狗の鼻みたいな突起のついたナスが穫れます。舌出し果・天狗果と呼ばれ、ナスの花が出来る時に低温や乾燥にあうのが原因だと言われています。病気ではなく生理障害なので味は全く問題無し。市場流通だと、こういった奇形のものはお届けできずハネられてしまいますが、ちょっと可愛らしいので私たちはそのままお届けさせていただいています。100本に2~3本くらい現れるこの鼻つきのナス。もし入っていたら当たり！と思っただけなら嬉しいです。畑直送なら新鮮な野菜セット、引き続き楽しんでいただけたら幸いです。 節子



天狗の鼻みたいなナスたち

- ※ 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
- ※ 野菜セットに加えて、ご希望の単品野菜の追加注文を承ります。玉ねぎ・にんにく他、下記に記載の野菜は収穫量に余裕のある日は追加可。オンラインショップ又はメール・LINE・お電話下さい

## 本日のお届け内容



- mini** 上から6品
- 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
  - 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
  - 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
  - トマト mini/Sはミニトマト(大小サイズMIXです)、M/Lは大玉トマト。完熟してます。甘みと旨みと酸味のバランス良く、毎年大好評の農園自慢のトマトです
  - ナス とっても柔らか中長ナス。縦長に切り、最初は皮側を下にして、油少し多めでとろっとするまで焼いたものを、麵つゆに浸すとかんたん煮浸しの出来上がり。冷やしても美味。油をよく吸わせるとよりコクが出ます。その他、蒸して辛子醤油で食べたり、焼きナス、揚げナス、麻婆ナスにも
  - ピーマン 苦みえぐみが少なめ。細切りしてごま油で炒め、おかかと醤油で食べるのも美味
- S** 上から8品
- 玉ねぎ 火を入れると甘みが際立ちます。輪切りにしてフライパンで蓋をしながら両面じっくり焼き、醤油を垂らした玉ねぎステーキは絶品です。生でスライスしておかかと醤油でサラダも◎
  - 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。夏場なので冷蔵保存でお早めにお使い下さい
- M** 上から12品
- 空心菜 その名の通り中が空洞で、アジア料理でおなじみのシャキシャキ食感の野菜。切って、にんにく、お肉や厚揚げなどと一緒に強火で炒め、醤油味で和風、醤油+オイスターソースで中華風、ナンプラー+オイスターソース+唐辛子でタイ風に。玉ねぎや人参などを足して野菜炒めに。茹でてポン酢おひたしにも。鉄分多く、調理後、時間が経つと黒くなりますが、食味には影響ありません
  - 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◎
  - キャベツ 生で千切りサラダに、キャベツたっぷり入れたお好焼きに、豚肉と味噌炒めにも。火を入れると甘みが引き立ちます。雨で生育良くなく、小玉多めです。小さいものは2つ入り
- L** 全部
- 甘とう 辛くない大きめのシシトウ。丸ごと魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼き、種ちたごと醤油とおかかをかけてお召し上がり下さい。その他、ピーマン同様に炒め物などもOK。この時期はまだ大丈夫だと思われそうですが、ごく稀に辛味がある実があります。お子様は特にお気を付け下さい

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