

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



暑中お見舞い申し上げます。今年は世界各地で観測史上最高気温を更新するなど、猛暑日が続いていますが、皆様お変わりありませんか？たべくら農園のある所は標高が700mあるため、都心部に比べると気温は幾分低いのですが、それでも日中は35℃近くまで上がります。梅雨明けしてから雨がほとんど降らず、さすがにこのままでは野菜も悲鳴を上げそうで、一生懸命畑を周って毎日水やりに奮闘しています。

そんな中、いよいよオクラが穫れ始めました。まだ今は少しですが、これから夏の終わりまでたくさんお届けできる予定です。ただ今、夏野菜の収穫最盛期。まだまだしばらくは暑い日が続くようですが、元気な夏野菜をたっぷり食べて、夏バテや熱中症に気を付けて、どうぞお元気でお過ごしください。私たちも秋に向けて、畑作業も頑張ります！！ 節子

ナス、白ナス  
どっちも美味しい！

## 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
- ※ 下記に記載の野菜は収穫量に余裕がある時は単品追加できます。その他、ニンニクもあります。お気軽に農園までお問合せ下さい

mini  
上から  
6品

1. 枝つき枝豆 枝豆は鮮度が大事、できる限りお早めにご調理下さい。枝から手でむしり取るか、ハサミでさやの端を切りながら外します。味濃く仕上がる蒸し茹でがオススメ。外したさやを水でもみ洗いし、塩小さじ1をよくもみ込み、蓋ができる平たい鍋に広げます。水100cc程度を加え、蓋をして5分前後中火で蒸し茹でし、ざるにあけて素早く冷まします。お好みで塩を足してお召上がり下さい

2. 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

3. トマト mini/Sはミニトマトor大玉トマト、M/Lは大玉トマト。大小サイズMIX、小玉も入ります。ミニは甘くて子どもたちにも大人気、大玉はキーンと冷やすと味が引き立ちます

4. 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+砂糖+酢少々汁に浸した揚げ浸しは作り置きに。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、焼きナス、揚げナス、麻婆ナスに

5. 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、種をたごとと醤油とおかかをかけてどうぞ。その他、炒め物、天ぷら、揚げ浸しにも。表面の黒ずみは紫外線によるアントシアニン色素なのでご安心下さい。ごく稀に辛味がある実があるので苦手な方はご注意下さい

6. 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◎

7. ピーマン 苦みえぐみが少なめ。細切りしてごま油で炒め、おかかを加え醤油を回し入れても美味

8. ジャガイモ 赤皮で中もほんのり赤みの出るアンデスレッド。ホクホク系なので煮物・汁物より、ポテトサラダ、コロケ、蒸かして塩バターに。少々形が悪いものも含まれます、ご容赦ください

9. オクラ 軽く湯がいて細かく刻み、おかかたっぷり、醤油を掛けてよく混ぜ、アツアツご飯にのせたおぼろ丼は暑い日も食が進みます。そうめんにもピッタリ。天ぷら、輪切りでスープの彩りに

10. 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、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

11. 白ナス 火を入れると柔らかくとろけます。油多めで蓋をしながら焼いてナスステーキに。天ぷら、蒸してペーストにして塩コショウ味でディップソースにしパンに塗っても◎

L  
全部

12. ゴーヤ 縦半分切って種を掻き出し、お好きな厚みで切ったら、塩もみして水分を絞る。辛子酢醤油、おかか醤油でゴーヤサラダに。塩もみしてよく水気を絞ったものを砂糖と醤油で煮詰めればほろ苦い佃煮に。水気を切るのが煮崩れ防止の秘訣。その他、お肉や豆腐とチャンプルーにも

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