

信州四賀 -しが-

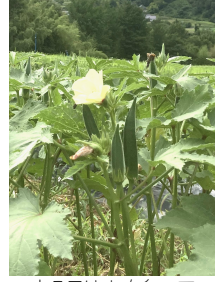


たべくら農園だより



残暑お見舞い申し上げます。立秋を過ぎ、急に涼しげな風が吹くようになってきました。あんなに暑かった夏でしたが、そろそろ秋へと季節が移り変わろうとしている気配です。朝晩冷え込むようになるこれからの季節は、その寒暖差で夏野菜の味が更にのってくる時期です。畑では秋の準備も着々と進んでいます。もう数週間もすると秋のズッキーニが穫れ始め、続いてモロッコインゲンやリーフレタスも再びお目見え予定です。引き続き旬の味わいを楽しんでいただけたら嬉しく思います。

先週、我が家は一家揃って体調を崩し、なかなか大変な一週間でした。スタッフに助けられながら何とか出荷を続けていましたが、普段が元気な分、こんな時は健康のありがたみを強く感じます。まだ万全ではありませんが、養生しながら引き続き頑張ります！ 節子



オクラは上を向いて
びんっと生えてます

- ※ 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
- ※ 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

本日のお届け内容

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、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 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。油をよく吸わせるとよりコクが出ます。丸ごと蒸すかレンジで手で割いた蒸しナスで作ってもさっぱり美味。蒸しナスは辛子醤油も合います

5. オクラ 軽く湯がいて細かく刻み、ご飯にのせ、たっぷりおかかと醤油でネバネバ丼に。生のまま薄く輪切りにし、キュウリ・ナス・玉ねぎのみじん切り等と一緒に汁醤油や麵つゆに一晩漬けると、粘りが出てご飯や冷奴に合う美味しいたれになります。その他、天ぷら、スープの彩りにも

6. 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

S
上から
8品

7. 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◎

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

M
上から
11品

9. 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、種わたご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

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. 漬け瓜 縦半分に切り、種とワタを掻き出し、3mm厚に半月切りする。重さを量り、2%の塩で一晩漬けると甘くて美味。お好みで昆布や鷹の爪を加えて。浅漬の素や、ぬか漬けにも合います

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。お気軽にお申付け下さい