

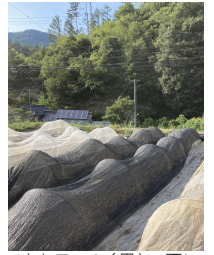
信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



毎日暑いですね。いつもなら信州はお盆過ぎになるとだいぶ暑さが和らぐのですが、今年に残暑厳しく、日中は真夏のような日が続いています。おまけに全然雨が降らず、人参や葉物野菜の種を畑に播いたものの、なかなか発芽せず、毎日水やりに明け暮れています。畑に植えてあるレタスやキャベツは、日差しが強過ぎてチリチリに焼け焦げてしまいそうで、全て遮光ネットで覆っています。国連のグテーレス事務総長が「地球沸騰化」と言っていますが、温暖化は思っているよりも進行が早く、想像以上に深刻なのかもしれません。人間が良かれと思ってここ数百年でしてきたことが、こんな事態を引き起こすなんて、最初はきっと誰も想像していなかったと思います。気温たった数℃の差でこんなにも変化が激しいなんて、人は本当に絶妙な自然環境の中で生かされているのだなと改めて感じます。 節子



遮光ネット(黒)の下にキャベツやレタスなどの野菜が植わっています

## 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
- ※ 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。お気軽にメールやLINE、お電話でお問合せ下さい。ニンニク・玉ねぎはオンラインショップ・マイページからも追加注文できます

mini  
上から  
6品

1. ズッキーニ 秋の収穫が始まりました。王道のトマト煮込み、カレー、ただ炒めて塩味だけでも◎。オススメレシピは【フリット】お好みサイズに切って、塩もみするか、白だしに漬けて下味をつけ、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。1本を5mm厚で半月切りし、1%の塩で揉み、少し置き水気を絞る。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. 大玉トマト 大小サイズMIX、小玉も混じります。キーンと冷やすと味がより引き立ちます

3. 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

4. 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

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、種おた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◎

S  
上から  
8品

7. 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

8. 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

M  
上から  
11品

9. ミニトマト 大小サイズMIX、黄色い実やチビ玉も混じります。甘くて子供たちにも大人気

10. 白ナス 火を入れるととろけます。油多めで蓋をしながら焼いてナスステーキに。天ぷら、蒸して塩コショウ味でペーストにしパンに塗っても◎。白ゆえに傷が少々目立ちます、ご容赦下さい

L  
全部

11. モロヘイヤ エジプトや中東が原産の、ネバネバする栄養満点の葉野菜。軽く湯がいておかか醤油でおひたしに、刻んで味噌汁、鶏ガラやコンソメスープの具にすると粘りが出てトロっとします

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