

信州四賀 -しが-



## たべくら農園だより



まだまだ残暑が続いていますが、お元気でお過ごしですか？

9月も半ばというのに、信州ですら日中は30℃超えの日々が続いています。そして相変わらず雨があまり降らないので、毎日水やりに明け暮れています。たべくら農園の畑は山間地にあり、だだっ広い大規模な生産地とは違って農地に水道設備など無いため、毎日家から大きなタンクに水を汲んで運び、畑に手作業で水を撒いています。なかなか時間のかかる作業なので、秋冬用の野菜の種を発芽させることが今は最優先。全ての作物に水を行き渡すまではとても出来ず、既に収穫期を迎えている野菜には我慢をしてもらっています。それでもごくごくたまに雨が降ると、イキイキと実をつけ始める夏野菜の生命力には、感謝の気持ちしかありません。とにかく「雨が降って欲しい！！」そればかり願う毎日です。 節子



オレンジ色のタンクに水を汲み、車で運んでホースで水やりします

## 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
- ※ ニンニク・玉ねぎ等の単品追加できます。オンラインショップ・マイページでお手続き、又はメール・LINE・お電話下さい



mini  
上から  
6品

1.ズッキーニ トマト煮込み、カレー、塩味だけで炒めても◎。【フリット】輪切りにし軽く塩もみで下味をつけ、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.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、小玉も混じります

3.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麺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

4.ナス 干ばつが深刻で、収穫量が激減してます。少々皮がかたい実や傷あり品も混ぜて、いつもよりお値段下げたお届けしてます。ご容赦いただけますと幸いです。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、麺つゆ+砂糖+酢少々に浸して揚げ浸しに。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.坊ちゃんカボチャ ラップに包んでレンジで加熱か、丸ごと蒸して下ごしらえすると、柔らかく切りやすいです。中身をくり抜いて器にも。小さいものは2つ入りです

6.リーフレタス ふわふわ緑orギザギザ赤。洗って良く水を切り、ちぎって、塩・好きな油・酢やレモン汁少々と和えた、シンプルサラダもオススメです。焼いたお肉や肉味噌を巻いて食べても

S  
上から  
8品

7.甘とう 辛くない大きめシシトウ。丸ごと魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼き、種おたごと醤油とおかかをかけてどうぞ。その他、種おたごと輪切りに炒め物に、天ぷら、揚げ浸しにも。表面の黒ずみはアントシアニン色素なのでご安心下さい。稀に辛味があるので苦手な方はご注意下さい

8.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◎

M  
上から  
11品

9.ピーマン 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。時々、赤色も入ります

10.じゃがいも ホクホク系の男爵いも。煮崩れやすいので煮物や汁物より、ポテトサラダ、コロケ、蒸かして塩バター、皮付きで串切りが細切りのフライドポテト、ベイクドポテトもオススメです

11.白ナス 紫ナス同様、干ばつにより皮が少しかためのものや種が出来ている実があり、お値段下げたお届けしてます。白ゆえに傷が少々目立ちゴメンナサイ。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。煮物もトロリ。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

L  
全部

12.モロッコインゲン 平さや、筋はほぼ無し。先端とヘタを少しだけ切り落としてお使い下さい。どんな料理でも、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

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。気になる点はお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