

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



この夏は本当に雨が降らず、畑がカラカラで、野菜も人も大変な毎日でしたが、最近ようやくまとまった雨が降ってくれるようになりました。嬉しいです(\*^-^\*)最高気温も30℃を下回るようになり、日の出もすっかり遅くなり、ここ数日は朝晩「寒い!」と感じるほど。いよいよ秋がやってきたようです。夏の日照りの影響で、秋のキャベツなど枯れて育たなかった野菜も結構ありますが、暑さ負けずに元気に育ってくれた小松菜やカブ・ラディッシュなど、セットにも秋らしい野菜がお目見えしています。夏野菜の収穫量は減ってきてはいますが、まだまだ霜が降りるまでは、少ないながらもギュッと味の濃い実をつけ続けてくれます。これから10月半ば頃まで、夏&秋野菜MIXのにぎやかな野菜セットをお届けします。少し過ぎやすくなってきた今日この頃、秋ならではの味わいを楽しんで下さいね。 節子



秋はピーマンが完熟して赤く色付きます

- ※ 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

## 本日のお届け内容

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】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.オクラ 軽く湯がいて細かく刻み、ご飯にのせてたっぷり鰹節と醤油でネバネバ丼に。生のまま薄い輪切りにし、だし醤油や麵つゆに一晩漬けて浅漬けに。みじん切り玉ねぎと一緒に漬けても◎。丸のまま生ハムを巻いて生で食べたり、ベーコン巻きで焼いてもOK。その他、天ぷら、スープの彩りに

3.ピーマン 細切りをごま油で炒め、鰹節を加え醤油を回し入れて。赤は甘酸っぱい味わいです

4.小松菜 シャキシャキ柔らか。茹でてポン酢おひたし、ツナ和えに。じゃこや豚バラと炒めても

5.ラディッシュ 瑞々しく少々辛味あり。スライスしてサラダの彩りに。味噌をつけて食べたり、赤い大根おろしとしても使えます。スライスに塩少々で揉んでしんなりさせ水気を絞り、砂糖と酢1:1で和えた甘酢漬けに。炒め物もOK。あまり旨みは無いですが、葉部分も食べられます

6.ナス 一部、強風で表面に軽い傷があります、ご容赦ください。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+酢少々に浸して揚げ浸しに。丸ごと蒸すかレンチンして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

S  
上から  
8品

7.あやめ雪カブ 赤紫と白のツートン。色を生かし串切りで、塩とごま油で和えて箸休めに。フライパンに蓋をし輪切り蒸し焼きステーキに。スライスに塩少々で揉み、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬けに。葉軸は炒めてゴマを振り、塩or醤油で味付けて、ご飯のお供に。状態の悪い葉は切り落します

8.トマト Sはミニトマト、M/Lは大玉トマト。甘さ濃縮。大小サイズMIX、小玉も混じります

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、種お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.ねぎ 葉ごと刻んでごま油で良く炒め、砂糖と味噌たっぷり絡めたねぎ味噌はご飯のお供に

11.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、バイクドポテトがオススメです

L  
全部

12.リーフレタス ふちふち緑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

13.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。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。白ゆえに傷が少々目立ちゴメンナサイ

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。気になる点の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