

信州四賀 -しが-

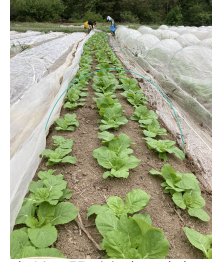


たべくら農園だより



先月までは、秋が来ないのではなからうかというほどの猛暑が続いていたのに、最近はかなり気温が下がり、寒いです。先日の朝の気温は4℃。そろそろ霜が降りそうな気配です。

気温がぐっと下がって、葉物野菜が美味しい季節になりました。最近我が家は小松菜などの葉物野菜を炒めて、具たくさんスープにするのがお気に入りです。炒めたり茹でたりお鍋にしたり、秋の味覚を楽しんでいただけたら嬉しく思います。今年は暑さが長引いた影響で、虫の勢いがいつも以上に激しく、苦戦をしています。大根も地上部の葉っぱが虫喰いでボロボロにされ、大きくなる前に全滅。本格的に寒くなる前にちゃんと大きく育ち切るのか心配ですが、全て種を播き直しました。野菜が出来上がるのは種を播いてから数ヶ月先なのに、未来の天候はなかなか予想できず、そこが農業の難しいところです。 節子



白菜の間引き中。今年はキャベツが全滅したので白菜をたくさん作ってます

- ※ 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

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. 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

3. サラダ白菜 中まで葉が詰まった白菜とは一味違う、生でサラダも楽しめる品種です。シャキシャキ食感が美味しく、内側は特に柔らか。くったり煮込んだお鍋も、中華炒めもオススメです

4. 玉ねぎ 夏の高温の影響で黒いすす状のカビが多発しています。カビと言っても黒コウジの一種で、実を腐らせることはほぼ無く、人体に悪影響は無いのでご安心下さい。もし付着している場合は、良く洗ってお使いいただければ幸いです。また品質チェックのため少し多めに皮を剥いています

5. カボチャ 熟成してます。表面の傷等切り落としており、一部、形がいびつです。ゴメンナサイ

6. トマト mini/S/Mはミニトマト、Lは大玉トマト。小玉も多めですが、甘さ濃縮してます

S
上から
8品

7. 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◎。焼いたお肉や肉味噌を巻いて食べたり、スープにも

8. アスパラ菜 秋の菜花、花ごと食べられます。茎がアスパラに似た食感で甘みもあり、菜花なので少しほろ苦みもあります。茹でておひたしや辛子和え、パスタと絡めて、炒め物や汁物の具材にも

9. 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

M
上から
11品

10. 赤水菜 生でサラダの彩りに、軽くゆで塩とごま油で和えてナムルに、炒め物もシャキッと食感が残って美味。お味噌汁やお鍋などに入れても、色が抜けにくく、食感を楽しめます

11. ナス 強風等により表面に傷があるものが多めです。ご容赦下さい。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き、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

12. ピーマンor甘とう 【ピーマン】秋は赤く完熟し、パプリカに似た甘酸っぱい味になります。生でサラダに、炒め物に。【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、種ちぎりと醤油とおかかをかけて。その他、炒め物、天ぷら、揚げ浸しに。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。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

L
全部

13. オクラ 軽く湯がいて細かく刻み、ご飯にのせ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

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