

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



紅葉が、とても美しい季節になりました。上高地、北アルプス、松本城、安曇野などなど、信州の観光名所では、国内外からのたくさんの観光客でにぎわっている様子です。

信州のお土産といえば、野沢菜漬け。今年も野沢菜の旬がやってきました。たべくら農園ではここ数年、この時期になると生の野沢菜をお届けしていて、ご自宅で野沢菜漬けを楽しんでいただいています。結構ハマる方も多く、信州ならではの味を気に入っていただけて私達も嬉しいです。いわゆる野沢菜漬けは、お届けしたものよりもっと巨大な野沢菜を塩漬けして作るのですが、お家で少量作るなら、柔らかい野沢菜で漬ける、醤油味の切り漬けがお手軽で、しかも美味しいのでオススメです。下のレシピを参考にぜひ作ってみてください。野沢菜発祥の地、野沢温泉のえん菜汁もこれもまた美味。ぜひお試しください。 節子



松本城も人がたくさん。同じ松本市でも農園の辺りは静かな秋です

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
- ※ 常温便での発送に切り替えました。今後もクール便をご希望の方はお申し付け下さい



- mini**
上から
6品
1. サツマイモ サイズは大小様々です。洗ってホイルに包み、オーブンで焼き芋に。大きめの場合は切ってから焼くと時短に。ふかし芋もオススメ。低温に弱いので、冷蔵庫を避け、常温保存下さい
 2. 小松菜 シャキシャキ柔らか。茹でておひたしやツナ和え、お肉炒め、味噌汁、炒めてスープにも
 3. ほうれん草 下ゆで不要でバターソーテーや卵とじにも。おひたしはさっと茹でてお使い下さい
 4. 葉付き人参 葉付きの若穫り人参。柔らかい葉と茎をお使い下さい。細かく刻んで油で炒め、醤油を回し入れ、ゴマをふりご飯のふりかけに。千切り人参・薄切り玉ねぎ・葉っぱ+あれば桜エビやじゃこと一緒にサクサクのかき揚げに。パセリのようにスープに散らしたり、炒飯に入れてもOKです
 5. カブ 赤紫&白の「あやめ雪」or 白い「白馬カブ」。串切りで、塩とごま油で和えて箸休め。フライパンに蓋をし輪切り蒸し焼きステーキ。スライスで塩少々で揉み、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬。シチューやカレーに。葉軸は刻んで炒めて醤油や塩味で常備し、ご飯に混ぜればいつでも菜飯に
 6. 野沢菜 信州の伝統野菜。カブの仲間なので、白い株元も美味、薄く切って一緒にお使い下さい。
【切り漬け】野沢菜1袋(約400g)を3cmに切り、株元はスライスして、ジップロック等のビニール袋に入れる。醤油50g、砂糖&酢各20gを入れて全体になじむよう揉みこむ。空気をしっかり抜いて閉じ、一晩置いて完成。昆布や生姜を入れても◎。
【えんな汁(すまし汁)】外した茎1~3本を1cmに切って鍋に入れなめごと一緒にごま油で炒める。お好きなだし汁を注いで沸騰させ、豆腐を手で崩し入れ、塩で味を調える。醤油を回し入れて完成。ごま油が味の決め手、他のキノコでもOKです。
【その他】とても旨みの強い野菜なのでお肉やじゃこなどと一緒にお肉やじゃこなどと一緒にごま油で炒めるともりもり食べられます。大きめの割に柔らかいので、茹でてゴマ和え、味噌汁の具、煮浸しなど、小松菜同様にお使い下さい。
 7. リーフレタス シャキふろ緑orギザギザ赤。この秋はレタスに適した気候で、大きく育っています。外葉から順に剥いて使うと長持ち。炒飯、スープなど加熱もオススメ。洗って良く水を切り、ちぎって、塩・お好きな油・酢やレモン汁少々と和えたシンプルサラダも◎。焼肉や肉味噌を巻いてもOK
 8. 赤水菜 生でサラダの彩りに、軽く茹でて塩とごま油で和えてナムルに、炒め物に入れて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
 9. 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
 10. ねぎ 緑の葉も美味しい短め品種。葉ごと刻んでごま油で良く炒め、砂糖と味噌をたっぷり絡めたねぎ味噌はご飯のお供に。ごま油で炒めて塩味だけでも甘さ際立ちます。お鍋にもお使い下さい
 11. 夏野菜1種 ナス、ピーマン(緑/赤)、甘とう、ズッキーニの中から1種お届けします
 12. キャベツ 今年は不作ですが、少量穫れたのでお届けします。火を入れると甘くて美味

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