

信州四賀 -しが-



# たべくら農園だより



つい先日まで夏のような暑さが続いていましたが、先日は氷点下5℃近くまで冷え込み、畑一面真っ白に霜が降りました。数日前は初雪が舞い、薄っすら積もりました。夏野菜のトマトやズッキーニなどはこの冷え込みですすがに枯れましたが、寒さに強い秋冬野菜はまだまだ元気。これからは畑に不織布のお布団を掛け、寒さから守りながら野菜をお届けします。今週より白菜もお目見えです。お鍋の美味しい季節、くったり煮込んでお召上がり下さい。

農園のある地域はシカの生息数がとても多く、農作物がシカに食べられてしまうことが多々あるため、ほぼ全ての畑をぐるりと電気柵で囲っています。それでも寒さ厳しくエサが少なくなると電気柵をなぎ倒してでも畑に侵入してきます。今年もシカの侵入が頻繁になってきました。シカも生き残るため必死ですが、私たちも野菜を守るのに必死です。 節子



いつもは生野菜をあまり食べない次男が「甘い!」と人参丸がじり

- ※ 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. 白菜** くったりお鍋に、炒め煮などに。大きいものは半切りしてます。オススメはピェンロー鍋。豚バラ肉と鶏モモ肉、ざく切りにした白菜を、椎茸の戻し汁をたっぷり用意し、戻した椎茸も切ってくださいとすまで煮込みます。あらかじめ戻した春雨を入れて煮て、たっぷりお玉1杯ごま油を加えて出来上がり。塩と一味でシンプルにお召上がり下さい。キノコや豆腐をお好みで加えてもOKです
- 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. 水菜** 生でサラダに、軽く茹でて塩とごま油で和えてナムルに、炒め物やお味噌汁でもシャキッと食感が美味しいです。豚バラ肉や油揚げ、キノコと一緒にたっぷり水菜を入れてはりはり鍋風にも
- 4. 人参** 暖かな秋に良く育ち大きめです。生でスティックや千切りサラダに、塩・酢・油とドライフルーツや蜂蜜と和えラペに。もちろん炒め物や煮込み料理にも。火を入れるとより甘くなります
- 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. 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。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

S  
上から  
8品

- 7. 野沢菜** 信州の伝統野菜。株元と茎を切り離し、土が付着している場合があるので茎を1本ごと外して中まで洗って下さい。カブの仲間なので、白い株元も美味、薄切りにして一緒にお使い下さい。【切り漬】野沢菜1袋(約400g)を3cmに切り、株元はスライスし、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。漬けた葉でご飯を巻くと美味。【えんな汁(すまし汁)】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、豆腐を崩し入れ、塩で味を調え、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。【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油で炒めるともりもり食べられます。大きさの割に柔らかで、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
- 8. ほうれん草** おひたしに、えぐみが少ないので下ゆで不要でバターソテーや卵とじにも

M  
上から  
11品

- 9. おぎ** 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お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
- 10. じゃがいも** 煮込み料理も煮崩れしにくい十勝こがね。蒸かし芋やフライも美味しいです。中に空洞が出来やすい品種です。外見では判別がつかないため状態が悪い場合はご遠慮なくご連絡下さい
- 11. ちぢみ菜** タアサイの仲間です。縮れた丸い葉が特徴。甘みがあり肉厚で、炒め物や煮浸しなどに
- 12. リーフレタス** ギザギザ赤フリル。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OK。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
- 13. キャベツ** この秋は不作ですが、少し収穫できたのでお届けします。火を入れると甘くなります

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。気になる点は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