

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



いよいよ師走です。今年も残すところ1ヶ月となりました。今年はずっと暖冬と予報が出ていますが、ここ数日は寒波が厳しく、連日、最低気温は氷点下まで下がっています。そんな時は畑の野菜ももちろん凍るのですが、野菜自身が寒さに備えて甘みを蓄えているので、芯の芯まで凍らない限りは、凍ったり融けたりを繰り返しながら強くたくましく生き続けます。野菜には過酷な季節ですが、人は甘みの強い冬野菜を楽しめる美味しい季節ですね。

それでも今年は秋が暖かかったので、早くに種を播いた野菜は寒さに慣れていなくて、急な寒波が来ると傷みが激しく、凍ったまま戻らなくなったりしました。人間も急に寒くなると風邪をひきやすかったり、植物も人も同じです。寒さ厳しくなってきました。皆様も風邪など召されませぬよう、野菜をたっぷり食べて元気にお過ごしくださいませ。 節子



冬は畑に不織布のお布団を掛けて霜から野菜を守ります

本日のお届け内容

●年末年始休業に伴い、野菜セットは12/31日~1/5金着分のお届けをお休みします。詳しくは11/29送付のメール・LINEをご覧ください

mini
上から
6品

- 白菜** くったりお鍋に、炒め煮、浅漬けなどに。大きいものは半切りです。オススメ鍋はペンロー。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たっとするまで煮込みます。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し上がり下さい。キノコや豆腐をお好みで加えて◎
- 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
- カボチャ** 熟成しています。表面の傷等切り落としているので、一部形がいびつなものがあります。煮物、薄切りで油をひいてソテーに、天ぷら、蒸かしてつぶしてサラダやお菓子にも
- 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ます。また品質チェックのため少し多めに皮を剥いています
- ちぢみ菜** タアサイの仲間です。縮れた丸い葉が特徴。甘みがありちょっと肉厚で、炒め物や煮浸しなどに向いています。その他、汁物などにも小松菜と同様にお使い下さい
- ミニ大根** 今年は長い残暑で虫の勢いが激しく、一度全滅してしまったため、種を全て播き直しました。生育期間が短いため、あまり大きくはなりませんでしたが、ようやく収穫開始です。みずみずしい大根部分は煮物やおでん、おろしやサラダでも、葉も炒めてふりかけなどで楽しみください

S
上から
8品

- 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。スライスに塩少々で揉み、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
- 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

M
上から
11品

- 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

- 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

- じゃがいも** 煮込み料理も煮崩れしにくい十勝こがね。熟成させているため、少しシワっとしたものもありますが、旨みが増しています。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、外見で判別がつかないため状態があまりに悪い場合はご遠慮なくご連絡下さい

- ブロッコリ** この秋は不作ですが、少し収穫できたのでお届けします。茹でてマヨネーズなどで

L
全部

- カラー大根** 白&紫が美しい紫大根or真っ赤な紅くるり。サラダや浅漬け以外にも、輪切りにし油を敷いたフライパンで蓋をしながら軽く焦げ目がつくまで両面焼いたソテーは塩だけでも甘く美味

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