

信州四賀 -しが-



## たべくら農園だより



今回が年内最後のおたより更新です。今年もたくさん野菜を食べて応援して下さい、本当に本当にありがとうございました！今年も日本中で、世界中で、観測史上最高気温を更新するとても暑い年になりました。12月の今も記録を更新しているようです。自然の中で成り立つ農業への影響はそれはそれは大きく、私たちも為すすべがないと感じることがたくさんありました。来年以降も同じ状況、またはそれ以上に深刻になるかもしれません。

それでも地球で生かされている以上は、植物も動物も人間も、その環境に適応していくことしか出来そうにない気がします。自然の変化と常に隣り合わせの農業は、大変さもあるけれど、その季節ならではの美味しい！を味わえる、お届けできるのが一番の喜びです。引き続き冬野菜の味、楽しんでください。皆様どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。 節子



本格的な冬の寒さに備え根菜類は全て掘り上げて土に埋めて貯蔵します。息子達もお手伝い

## 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

1. 白菜 くったり煮込んでお鍋に、炒め煮に、浅漬けなどにも。大きいものは半切りです
2. 小松菜 シャキシャキ、味がのってます。茹でておひたしやツナ和え、炒め物、味噌汁にも
3. 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

4. 大根 2色MIX。寒さが厳しくなり、土中に埋めて貯蔵しています。葉は貯蔵できないため切り落します、ご容赦下さい。【白】使い切りやすいミニ大根。煮物、手羽大根、おでんなども柔らかく煮えます。おろしやサラダにも。【カラー】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て軽く焦げ目がつくまで両面焼いたソテーは塩だけで甘く美味
5. 大浦太ごぼう 不格好で股割れもありますが、とっても柔らか。太めのものは中にすぎ入ります。煮物に最適。スライスして、かたくなるまでじっくり低温油で揚げたゴボウチップスもおススメです
6. 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

S  
上から  
8品

7. 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
8. カブ 赤紫&白が美しいあやめ雪カブ。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、ご飯に混ぜれば菜飯になります

M  
上から  
11品

9. 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
10. 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、少しシワっとしたり、皮に斑点模様が出ている場合がありますが、人体に悪影響は無いので安心して召上がり下さい。旨みが増しており、シンプルに蒸かし芋にしても、ポテト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

L  
全部

11. 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。【切り漬け】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お鍋で炒めるともりもり食べられます。大きめの割に柔らかで、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
12. ブロccoli この秋は不作ですが、少し収穫できたのでお届けします。茹でてサラダなどに

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、特に内部の傷み・出荷後の劣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。お気軽にお申し付け下さい