

信州四賀 -しが-

たべくら農園だより

あけましておめでとうございます。いつもは大寒波が訪れる年末年始も、今年は暖冬の影響がいつになく暖かかったので、外の畑の葉物野菜もまだまだ元気です。元旦早々に能登では震災があり、旅客機の事故もあり、長引く戦争が未だ終わらないことにも心が痛む新年です。一日も早く皆様に心穏やかに過ごせる日が訪れることを心よりお祈りしております。

さて、今シーズンの野菜セットのお届けの終了の日が近づいてまいりました。本当は通年で野菜をお届けしたいところなのですが、標高が高く、最低気温がマイナス10℃を下回る地域のため、2~4月はほとんど野菜が育たず、発送をお休みしております。来春5月からまたたくさんお野菜をお届けできるように、お休み中も畑の準備を着々と進めてまいります。2024年も引き続き頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！ 節子



白菜は葉先が傷むので室内で貯蔵しています。豊作だったのでたっぷりご用意しています。

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
 ●今年度は**2月1日(木)発送分**をもちまして発送終了します。2月は**曜日限定でminiサイズのみ販売**予定です。来春は5月中旬~再開します



- mini** 上から6品
1. 白菜 くったり煮込んでお鍋に、炒め煮、浅漬けなどに。大きいものは半切りです
 2. 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
 3. 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
 4. 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
 5. 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。スライスを塩少々で揉み、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬け。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
 6. にんじん 甘みたっぷり。千切りを塩少々で和えてしんなりさせ、酢と油は1:2の比率で、ドライフルーツや蜂蜜を加えてラペに。炒め物に入れたり、シチューなどで煮込んでも甘みが引き立ちます
 7. 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
 8. 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
 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. 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350g)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
 11. 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
 12. 大浦太ごぼう 股割れや小枝もあり不格好ですが、とても柔らか。太めの物はすぐ入る品種です。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
- S** 上から8品
- M** 上から11品
- L** 全部

信州四賀 たべくら農園(長野県松本市) 古家豊和・節子

- 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。気になる点はお遠慮なくご連絡下さい
- 苦手・ご不要な野菜は除いてお届けできます。次回のご注文時やメッセージ等でお申し付け下さい