

信州四賀 -しが-

たべくら農園だより

いよいよ今シーズン最後のおたよりです。今年も皆様に応援していただき、今期も無事にシーズンを終わることが出来そうです。日本には大小様々な野菜農家があります。一つの作物を大きな面積で作っている農家。そうした農家のほとんどはJAや市場などに野菜をおろし、その野菜がスーパーに並びます。それから、私たちのような何種類もの作物を、同時に少しずつ作る農家。そうした農家はお客様に直接販売することが多いです。大小あれど、どちらも野菜を食べてくれるお客様あってこそ野菜作り。いつも皆様が食べて買い支えて下さることで、私たちは野菜作りを続けることが出来ています。本当に感謝です！！天災や異常気象など、心折れそうなことも多々ありますが、皆様の「おいしい！」が心の支えになっています。来シーズンもたくさん野菜をお届けできるよう、セットお休み中も着々と畑の準備を進めます。来春もよろしくお願いたします♪皆様どうぞお元気で過ごし下さい。 節子



結構雪が降ったので
息子たちとそり遊び中

本日のお届け内容

●今年度は2月2日(金)着分をもちまして発送を終了します。2月は通常の定期便とは別に、宅急便発送、曜日限定でminiサイズを販売予定です。来春は5月中旬から発送再開いたします。

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. 小松菜 シャキシャキ、寒さで味がのってます。茹でておひたしやツナ和え、炒め物、味噌汁にも
3. カボチャ 熟成してます。表面の傷等切り落としていたため一部形がいびつでごめんなさい。水少なめでほくほく煮物に、薄切りで油をひいてソテーに、天ぷら、蒸かしてつぶしサラダ・お菓子も
4. にんじん 秋の暖かさで大きめに育ってます。千切りを塩少々で和えてしんなりさせ、酢と油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、シチューなどにもどうぞ
5. 大根 miniは白のみ、S以上は2色MIX。氷点下10℃以下の外気温から守るため、土中に埋めて鮮度を保ちながら貯蔵しており、甘みが増してます。葉は貯蔵できないため切り落としています。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です

S
上から
8品

6. 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。太めの物は中にすが入ります。煮物に最適。小口に切って片栗粉をまぶして揚げ、醤油と砂糖を煮詰めて絡めた甘辛揚げもおススメ
7. 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
8. 黄金カブ 中まで黄色のカブで加熱調理向き。根を切ってお使い下さい。寒さから守るため、土中に埋めて貯蔵しており、葉は切り落としています。ご容赦下さい。シチュー、カレー、ポトフなどの煮込み、薄く切ってひき肉やベーコン炒めも美味。煮崩れにくく、お芋のようなほっこり食感です

M
上から
11品

9. 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
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

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】旨みが強いのでお肉やじゃこなどと一緒にお鍋でも美味。小松菜同様にお使い下さい
12. ほうれん草 寒締めで甘みは最高潮。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。寒さで葉軸の表面にてかりがありますが、食味には影響無いのでご安心下さい

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点ずつ確認してはおりますが、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