

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



皆様、大変ご無沙汰しております。いよいよ今週より今シーズンの出荷が始まりました。はじめましての皆様も、いつもご利用くださっている皆様も、早速ご注文くださり本当にありがとうございます(*^^*)今年も温暖化や天災などに負けず、たくさんお野菜をお届けできるよう家族・スタッフ一同頑張りますので、応援いただけると嬉しく思います。

さて、早春はなかなか桜も咲かず、寒い日が続いていましたが、4月はうって変わって穏やかな気候となり、生育が遅れていた野菜もだいぶ挽回してきました。冬の野菜はこっくりと甘みの強いものが多いですが、春の野菜は初々しい味わいで、みずみずしさが身体に沁み渡ります。シャキッとレタス、みずみずしいラディッシュと葉玉ねぎの玉をスライスして、初夏の美味しいとこどりのサラダも最高です。旬の味わい、楽しんで下さいね。 節子



長男(8歳)もこの春は大活躍苗を植えるのが上手です

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

mini
上から
6品

1. リーフレタス 甘みのある、シャキふわ食感の緑レタス。冷蔵庫で1週間程度は美味しく食べられます。外側から1枚ずつはいで使うとより長持ち。洗って良く振り水気を切ってサラダ、肉巻きなどに
2. 小松菜 おひたし、味噌汁、炒め物など、シャキシャキの万能野菜。虫が混入していないかよく確認はしておりますが、天候の影響もあり、細かな虫食い穴が多く、ごめんなさい。他の葉野菜も同様ですが、雨で茎の付け根に土が入り込んでいる場合は、茎を外すなどしてよく洗ってお使い下さい
3. ブロccoliリーフ その名の通り葉を食べるブロッコリー品種。ケールのような味わいですが、柔らかく食べやすいです。刻んで油で炒めるのが一番オススメ。塩や醤油のシンプルな味付けでも美味しいです。炒飯や野菜炒めに入れても◎。つぼみがついている場合も一緒に刻んでお使い下さい。茎の根元は硬いので、その部分だけ柔らかな葉軸を手で外し、硬い部分は切り捨ててお使い下さい
4. ほうれん草 えぐみ少なくソテーや卵とじも下茹で不要。おひたしはさっと湯がき、茹で過ぎ注意
5. 葉玉ねぎ 葉付きは旬の今だけ。葉は変色しやすいのでお早めにご調理下さい。玉と葉を一緒に刻んで炒めて、味付けは塩胡椒味のみでも充分甘く美味。すき焼き風にお肉と一緒にくったり煮込みもオススメ。玉はスライスしてサラダにも。芯があるものも柔らかいので、丸ごと全部お召上り下さい
6. ラディッシュ スライスしてサラダの彩りに。味噌をつけて食べても。まだ少々小さめですが、みずみずしく美味。葉軸は旨みは少ないですが、炒めたり汁物に入れて、彩りになります

S
上から
8品

7. 赤水菜 生でサラダの彩りに、軽くゆで塩とごま油で和えてナムルに、炒め物もシャキッと食感が残って美味。お味噌汁などに入れても、色が抜けにくく、食感を楽しめます
8. 山東菜 サントウサイは白菜の仲間で、生でサラダもOK。こちらも小松菜同様に細かい虫食い穴が多く、申し訳ないです。塩や白だしで浅漬けに、オイスターソース炒めや、軽くゆでておひたしに、油揚げと一緒に汁・醤油・砂糖で煮びたしもオススメです

○ 春～初夏は葉物の旬の季節。葉野菜が多めです ○

今年は3月に雪がたくさん降った影響で、カブや大根の生育が遅れています。レタス・ブロッコリーを除き、葉物類は水分が抜けやすく、変色しやすいため、早めの調理がオススメです。葉玉ねぎの葉部分も同様です。食べるのは後でも、調理はぜひお早めに。

生で、もしくはゆでたり炒めて冷凍も可です。生での冷凍は調理しやすいよう切ってから冷凍し、水が出ないように凍ったまま調理下さい。炒め物、煮びたし、味噌汁にも使えます。

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、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。お気軽にお申付け下さい