

信州四賀 -しが-



たべくら農園だより



間もなく夏本番。いよいよ枝豆の収穫も始まって、これからはしばらく毎回のようにお届け予定です。夏野菜のラインナップも充実して参りました。梅雨明けも間近なようです。

最近、地元の小中学生たちが、授業の一環で農園見学に来る機会が幾度ありました。学校給食にも野菜を卸しているのでも、子供たちもたべくら農園の名前は良く知っていて、身近に感じてもらえているのが嬉しいです。先週やってきたのは長男の同級生の小学3年生14名。あいにくの雨だったので傘を差しながら、トマトハウスの中や、野菜の袋詰めなどの作業を見学しました。子供たちは初めての見る物に興味津々。たくさん質問もしてくれて、興味を持って来てとても嬉しかったです。百聞は一見に如かず。教室を飛び出て、実際に見たり聞いたりするのは、机の上で得られるものとは情報量に雲泥の差があるので、こうして畑の野菜や働く大人の姿を間近で見ってもらうのはとても大切なことだと思いました。 節子



野菜の袋をガチャッとテープで留めるバックシーラーに子供たちは釘付けでした

※ 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

本日のお届け内容

mini
上から
6品

1. 枝つき枝豆 鮮度が命の野菜です。できるだけ早めにご調理下さい。枝からさやを手でむしり取るか、ハサミで外します。味濃く仕上がる蒸し茹ですがオススメ。外したさやを水でもみ洗いし、塩小さじ1をよくもみ込み、蓋ができる平たい鍋に広げます。水100cc程度を加え、蓋をして5分前後中火で蒸し茹でし、ざるにあけて素早く冷まします。お好みで塩を足して下さい。その他、焼き枝豆も美味
2. きゅうり みずみずしく甘みあり。味噌マヨディップで、乱切りで塩和え等、シンプルでも美味
3. ナス とっても柔らか中長ナス。縦長に切り、最初は皮側を下にして、油少し多めでとろっとするまで焼いたものを、麵つゆに浸すとかんたん煮浸しの出来上がり。冷やしても美味。油をよく吸わせるとよりコクが出ます。その他、蒸して辛子醤油で食べたり、焼きナス、揚げナス、麻婆ナスにも
4. ピーマンor甘とう 甘とうは辛くない大きめのシシトウですが、ごく稀に辛味があるので苦手な方はご注意ください。ピーマンは縦半切りに、甘とうは丸のまま、フライパンや魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼いて、醤油をかけただけで美味。種わたごと食べられます。その他、炒め物や天ぷらにも
5. 人参 夏場なので冷蔵保存でお早めにお使い下さい。葉は硬くなってきたため切り落としてます。千切りして塩少々+酢&油で和え、お好みで砂糖・蜂蜜・レーズンなどの甘味を入れてラペにも
6. ミニトマト 大小サイズMIXです。たまに黄色も混じります。甘みが強く子供にも大人気

S
上から
8品

7. ズッキーニ トマト煮込み、カレー、ただ炒めて塩だけでも◎。オススメレシピは【フリット】小麦粉100g炭酸水120gの衣をつけ約170℃で揚げるとサクサク。【チーズ焼き】5~8mm厚で縦に切り、油を敷いたフライパンに蓋をして強火で蒸し焼き。裏返して塩胡椒を振り、とろけるチーズをのせて同様に焼く。【醤油漬け】新鮮なのは生でも美味。5mm厚で半月切りし、1%の塩で揉み、少し置き水気を絞る。ズッキーニ1本につき醤油小さじ2、酢とごま油を隠し味程度に垂らして和えたら完成
8. モロッコインゲン 平さやスジ無し。先端とヘタを少しだけ切り落としてお使い下さい。どんな料理にする場合も、くたっとなるまで良く火を入れるのが美味しさの秘訣。大きめに切ったものを油多めで良く炒めシンプルに塩味で、ひき肉と一緒に甘辛味の炒め煮に、茹でてゴマ和え、天ぷらにも

M
上から
11品

9. リーフレタス パリッと緑・フワフワ赤・ギザギザ赤、のいずれか入り。冷蔵庫で1週間程度は美味しく食べれます。洗って良く振り水気を切ってサラダ、肉巻きに、炒飯やスープにも

L
全部

10. 小松菜 おひたし、味噌汁、炒め物にも。お肉と炒めてラーメンの具にするのが我が家の定番
11. 大玉トマト 完熟してます。大小サイズMIXです。キーンと冷やして味付け無しでそのままどうぞ
12. 白ナス 火を入れるととろける食感。素焼きだと堅いので、必ず油をひき、蓋をしながら焼いてステーキに。天ぷら、蒸してペーストにして塩コショウ味でディップソースにしパンに塗っても◎
13. カリフローレ カリフラワーよりコリコリ食感の、茎が長い品種。小房に分けて、茹でてマヨネーズでシンプルに、油を敷いたフライパンで蓋をしながら焼き目がつくまで焼いて塩&カレー粉で味付けたり、衣をつけてフライにも。紫色はアントシアニン色素なので安心して召上がり下さい

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。お気軽にお申付け下さい