



信州四賀 -しが-

# たべくら農園だより



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、最低気温が0°Cまで下がる日も出てきました。朝は軽トラックの窓ガラスが白く凍りつき、畑に出る前に霜を溶かすところから一日が始まります。朝日はゆっくりと昇り、夕暮れは駆け足で訪れるようになります。冬の訪れを感じます。

畑ではまだ今、玉ねぎの定植作業を進めています。慣れたスタッフたちが黙々と苗を植え進め、一年分、約2万株の植え付けも順調に終わりそうです。今シーズンに収穫する野菜の種まきは全て終わり、畑の一年が一区切りを迎え、これからは冬越しの準備に入ります。

霜が降りたので夏野菜は姿を消し、箱の中身もすっかり秋冬の装いになりました。収穫が始まったばかりの大根はまだ少し小さめですが、みずみずしいのでサラダにも、あつあつでんや煮物料理にも。人参はラペもオススメですが、ポトフやきんぴらもいいですね。寒さが進むほどに野菜の甘みも深まります。あたたかな食卓でゆっくりお楽しみください。節子



霜が降りて、葉物野菜も白く縁どられます

※ フードロス削減のため表面の軽い傷、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. 玉ねぎ 緑の葉も美味しい短め品種です。葉ごと刻んでごま油で良く炒め、塩味だけでもじゅわっとジューシー。炒めた玉ねぎに砂糖と味噌をたっぷり絡めた玉ねぎ味噌はご飯のお供に。汁物や鍋にも

M  
上から  
8品

2. ジャガイモ きめ細やかであっさり味の「はるか」品種。芽の出るくぼみが赤色なのが特徴。煮崩れしにくいので、煮物・汁物に、皮ごとフライドポテト、ポテトサラダ、千切りを塩炒めにしても

S  
上から  
12品

3. 野沢菜 大きさの割に柔らかな信州伝統野菜。カブの仲間で、白い株元も食べられます。株元と茎を切り分け、茎は1本ずつ外して土を洗い流します。【切り漬け】野沢菜1袋を3cmに切り、株元はスライス。醤油50g、砂糖＆酢各20gを加え、ビニール袋で揉んで空気を抜き一晩漬ける。昆布や生姜を加えても◎。漬け葉でご飯を巻くと絶品。【えんな汁(すまし汁)】茎1~3本を1cmに切り、なめことごま油で炒める。だし汁を注ぎ、豆腐を崩し入れ、塩・醤油で味付け。ごま油が美味。他のキノコでもOK。【その他】旨みが強く、肉やじゃこと炒めるだけで美味。味噌汁やパスタの具にもオススメ

4. カブ むっちり白い白馬カブ。串切りを塩とごま油を絡めて箸休めに。スライスを塩少々で揉んで水気を絞り、砂糖と酢1:1で漬けて甘酢漬けに。葉も柔らかいので浅漬けに、炒め物や汁物にも

5. にんじん 千切りを塩少々で和え、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

6. 葉付き大根 みずみずしいので千切りサラダやおろしに、おでんに、手羽やブリ大根に、油揚げとだし汁で煮たり、味噌汁にもどうぞ。葉っぱは炒ってふりかけに、炒飯の具にも

7. キャベツ ボール型のミニ品種。生で千切りサラダに、たっぷり入れたお好み焼きも至福の味です

8. 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です

9. 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

10. リーフレタス 生でシャキッとサラダに、炒飯やスープなど火を入れても美味しい品種です

11. 水菜 お鍋や汁物でシャキシャキ美味。軽く茹でて塩とごま油で和えてナムルに、生でサラダに

12. カリフローイ 茎が長く、コリコリ食感のカリフラワー。茹でてマヨネーズ、油を敷いたフライパンでよく焼いて塩コショウ味でソテーに。カレー粉を振っても美味。その他、衣をつけてフライに

13. カラー大根 中は白い紫大根or中も真っ赤な紅くるり。サラダや浅漬け・甘酢漬けに。輪切りにし、油を敷いたフライパンで蓋をしながら焦げ目がつくまで両面よく焼いて塩を振ったソテーも◎

14. 玉ねぎ 小ぶりも多めですが加熱するとこっくり甘く。猛暑で黒いスヌ状のカビが多く見られ、確認のため少し多めに皮をむいています。このカビは酒造りに使われるクロコウジの仲間で、人体には無害、実を腐らせるものでは無いのでご安心下さい。付着している場合はよく洗ってご使用下さい

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・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。気になる点はご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