



# 信州四賀 たべくら農園だより

## にんじん収穫できました！

前回の有機の話の続きはまた改めてにして、今回はにんじんについて書きたいと思います。

今週からようやく、皆様のにんじんをお届けできるようになりました。一昔前にはにんじんって、子供の嫌いな野菜の上位に挙がってきていたのに、最近は美味しいにんじんが増えたのか、好きな子供が多いようです。

たべくら農園の畑は粘土質なので、とつてもにんじん向き。粘土質だと土目が細かく土壌が締まりやすいため、砂地に比べて形はいびつになりがちなのですが、味がぎゅっと詰まったにんじんが出来上がります。この季節、たべくら農園ではどなたにも召し上がっていただけるよう、クセの少ない品種を選んでいます。

実はにんじんって結構種まきから収穫までに時間がかかるんです。今回お送りしたのも4月の中ごろに播いたものなので、約3ヶ月かかってようやく今、収穫時期を迎えました。発芽率もあまり良くないので、作るのなかなか難しい野菜なんですよ。

スーパーではなかなかお目にかかれない葉っぱつき。軸は硬いので葉っぱだけ、かき揚げにしたり、チャーハンに入れると香りが良くてとっても美味しいです。ぜひ農園直送ならではのにんじんを楽しんでくださいね。

### ◎ 今週の一枚◎



セロリも作ってます

## ● 今週のお届け内容 ●

### 【S・M共通】

- きゅうり : シンプルに味噌を添えて丸かじり
- 葉付きにんじん : 葉の軸は硬いので、葉だけ取ってかき揚げなどに
- ナス : 柔らかくって、蒸しナスや味噌炒めに最適
- モロヘイヤ : さっと茹でておひたしに。納豆あえも美味
- 空芯菜 : 中が空洞の空芯菜は炒めるとシャキシャキ
- トウモロコシ : 野生動物にも負けず、ようやく収穫できました！
- モロッコインゲン : 頭だけ落とせば筋取りいらすの柔らかインゲン

### 【Mのみ】

- ズッキーニ : 淡白なのでどんな料理にも。油と相性バツグン！
- 葉ねぎ : とつても味のよい美味しいネギです
- セロリ : 中国種の細いセロリ。西洋種より香りが濃いです
- トマト : 収穫し始めの貴重な大玉トマトです

## ■ もっと食べ暮ら！かんたんレシピ ■

### ≪モロヘイヤと納豆・きゅうりのねばねばしゃきしゃき丼≫

**材料：**納豆・モロヘイヤ・きゅうり・しょうゆ（ポン酢でも）各適量

**作り方：**軽く茹でたモロヘイヤを細かく刻み、きゅうりは薄くスライス、納豆は添付のたれ+しょうゆを適量加え、すべてを混ぜ混ぜ。ご飯にのつけたら、食欲ない暑い日もペロリと食べられます。

