

☆ 信州四賀 たべくら農園だより

有機栽培、無農薬?? vol.3

有機栽培で育てた野菜は、化学肥料や農薬を使って育てた野菜に比べて、とっても個性的です。早く生長する子もいれば、のんびり屋さんもいます。その理由のひとつが、化学肥料というものはサプリメントの錠剤のように〇〇の成分だけ！といった単一的な栄養なのに対し、有機肥料はいろんな成分がごちゃ混ぜになった複合的な栄養分なので、効き方にムラができるからなんです。

苗の頃から健康に育った野菜は、大きくなっても元気に育ちますが、何らかの理由で軟弱に育ってしまった株は大きくなり、また虫にも襲われやすく、最終的には淘汰されていきます。でもそれは自然の摂理と諦めています。無理に延命したところで、あまりいい野菜は出来ないのです。

また、天候や季節によって味がどんどん変わります。雨が少なければ生長が遅くなって皮が硬くなったり、みずみずしさに欠けたりしますが、野菜によっては甘みが強くなったり、香りが強くなったりもします。雨が多ければ一時的に水っぽく、味が薄くなるものもあります。朝晩の気温がぐっと冷え込めば、

野菜は糖分を蓄え甘みがのります。

人工的で画一的な環境ではなく、自然の中で自由にのびのび育った野菜たち。たべくら農園の野菜はそんなお野菜です。毎回味が少しずつ違うかもしれませんが、自然の移り変わりによる味の変化まで含めて、お野菜を楽しんでもらえたら嬉しく思います。【続く】

◎ 今週の一枚◎



今月は軽井沢マルシェに出店中

●○○● 今回のお届け内容 ●○○●

【S・M共通】

- きゅうり : シンプルに塩和えや、味噌を添えて丸かじり
- ナス : 蒸しナスや味噌炒めに。虫食い跡があるため増量中
- 枝豆 : 夏の風物詩。茹でて塩で、スープに入れても
- にんじん : 生でサラダに、煮込んでも焼いても美味しい万能野菜
- オクラ : 甘みがあって、柔らかい！天ぷらにすると最高です
- 甘長 or ししとう : 丸焼きにして焦げ目が少しいたら醤油でどうぞ
- 中玉 or ミニトマト : トマトベストシーズン到来。味がのってます♪

【Mのみ】

- ピーマン : 苦味が少ないのでお子様でも大丈夫なはず
- 空芯菜 : 中が空洞の空芯菜はシャキシャキ！濃い味で炒めて
- ゴーヤ : ゴーヤチャンプルーや塩もみでサラダにしても
- 大玉トマト : 生でも加熱しても味が濃い！少々難ありなので増量中

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《なすとキュウリのジャージャー風うどん》 2人分



材料：ナス・キュウリ 各1~2本 / 味噌・醤油・酒・みりん 各大さじ1 + 砂糖 小さじ1/2 + 水50cc / 片栗粉 適量 / うどん

作り方：なすとキュウリは1cm程度の角切りにして炒め、軽く火が通ったらあらかじめ合わせておいた調味料類を入れて炒め煮し、しんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。中華麺やうどんに掛ければヘルシー野菜ジャージャー麺風に。お好みで他の野菜や、豆板醤やごま油・ラー油などを入れても◎。