



信州四賀 たべくら農園だより

野菜不足だけでもっと食べ暮らして欲しい!

8月の頭に台風がやってきて、それからというもの松本では梅雨のような長雨が続き、朝晩は長袖が必要なくらい寒い日もありました。最近も前線が停滞して、雨が降ったり降らなかったり、天気予報がなかなか当たらない日々が続いています。畑が濡れたままで耕せず、秋の野菜の準備が思うように進まず気持ちばかりが焦ります。

今年は梅雨も長くて、日照時間がいつもよりもだいぶ短く、たべくら農園でも夏野菜の育ちがあまりよくありません。特にナスは近所の方も全員が全員「今年はハズレ年!」と声をそろえて言うくらい、良いものが穫れません。皆様にお届けしているナスも、傷が多く、また皮が硬めで大変に申し訳なく思います。硬い時は皮をちょっとひいたりして使っていただければ幸いです。

本当に太陽の力は偉大だなどつくづく思います。農業をやっていると、人間の力なんて本当にちっぽけで、自然の力に抗うのがいかにナンセンスかと思えます。無駄な抵抗はやめ、有無を言わせぬ自然の力に敬意を払い流れに沿うの

が、美味しい野菜を育てる一番の方法のように思います。

世間では野菜が高騰し、きゅうりが1本100円近くまで値上がりしているところもあるようですが、たべくら農園では皆様にもっとたくさん野菜を食べて暮らして欲しいからお値段据え置き! 宅配を取ってくださってる皆様には最優先で、できる限りオマケ増量などなど、サービスしたいと思えます♪

◎ 今週のお花 ◎



オクラのお花

●○● 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
- レタス : この時期に希少。新鮮なうちにお召上がりください
- じゃがいも : 今年の初掘り! 皮の赤いアンデスレッド種です
- ミニトマト : 甘みがのって美味しい季節。イベントでも大人気
- 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
- 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

【Mのみ】 ※各種増量

- にんじん : 火を入れると甘みが増します
- 大玉トマト : 生でも加熱しても味が濃いトマトです
- 小ネギ : お薬味やネギ味噌にしても美味しいです

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<番外編>>

今回は、野菜料理を作る時に我が家で大活躍の調理道具をご紹介します。



圧力鍋 : 半年前に購入してから毎日のように使ってます。野菜を蒸すのもあっという間、カレーやトマト煮込み、和風の煮物を作るのにも、圧力を掛けて火を止めてからも調理が続くので、キッチンを離れても安心です。

スライサー : 朝食のトーストにキュウリのスライスを沢山のせて、マヨネーズを掛けて食べてます。千切りスライサーというのもあるけど、野菜を大量に切る時に便利です。