

信州四賀 たべくら農園だより

秋野菜の準備をしています

最近の四賀は、9月上旬だということにすっかり秋のような涼しさです。特に早朝の収穫時は寒くて、長袖の上にさらに羽織りものを着るくらいです。

今年は長雨が続き、畑の土がずっと乾かずどろどろのままなので、なかなか耕せずにいます。そろそろ種まきをしないと秋野菜が間に合わない！本当は種を畑に直播きしたい水菜やほうれん草などの葉物類も、仕方がないのでトレイに種を播いて苗を作り、たまの晴れ間を狙って畑を耕し、これまたたまの晴れ間を狙って苗を植えています。

でも大根やにんじんなどの根菜類は、苗を作って植え替えることはできないので、直播きをするしかありません。先日は天気予報とにらめっこしながら、雨降り予報の数時間前を狙って、まだ乾かぬ畑を無理やり耕し、雨が降り始めの中でどうにかこうにか大根の種を播きました。その後は大雨だったので、種が流されないか心配でしたが、今日見たら芽が出ていたのでホッと一安心です。

秋のキャベツは既に6月には種を播き、今月末頃には収穫が始まります。白菜も種播きは全て終え、あとは順に苗を畑に植えるのみ。

来月からは旬の時期の甘みのある白菜を皆様にお届けできるはず。カボチャも既に収穫を終え、もっと甘みが増すまで寝かせてます。しばらく夏野菜一色だった宅配セットの内容も、今月末頃から徐々に秋野菜に切り替わっていきますので、楽しみに待っていてくださいね♪

◎ 今週の一枚 ◎



白菜たくさん植えてます

●○○ ● 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
- じゃがいも : ホクホク食感！皮の赤いアンデスレッド種です
- ラディッシュ : 甘みがあってみずみずしい。スライスしてサラダに
- ナス : 天候不良で皮が堅めなので少し皮をひいてお使い下さい
- 春菊 : おひたしに炒め物に、卵焼きに入れても香りがGOOD
- 空芯菜 : 炒めても、おひたしでも、シャキシャキ食感です
- オクラ : 汁物に入れたり、軽くゆでて刻んで納豆と混ぜても◎
- 甘長 or ししとう : 丸焼きにして焦げ目がついたら醤油と鰹節でどうぞ

【Mのみ】 ※各種増量

- 大玉トマト : 生でも加熱しても味が濃いトマトです
- にんじん : 味が濃いにんじんは火を入れるともっと甘みが増します
- ほうれん草 : 秋一番の収穫です。おひたしが美味しい季節です
- モロッコインゲン : ヘタだけ落とせば筋取り要らずのやわらかインゲン

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《お出汁に浸す》



食事を準備する時間がない時、我が家のお助け一品は「蒸しナス」か「焼きししとう（甘とうでも◎）」です。ししとうは焦げ目がつくまで網焼きするのがポイント。鰹節と醤油をかけるだけで美味しく食べられます。もし余ってしまったら丸ごと麺つゆや白だしなど

につけて冷蔵庫で冷やしておくと、お出汁がしみ出す乙な一品になります。