



信州四賀 たべくら農園だより

四賀ってどんなところ？

たべくら農園のある四賀（しが）は松本市の中でも一番端っこ、北東部に位置しています。もともとは四賀村という村だったのですが、9年前に松本市と合併しました。四賀の中には地区が4つあり、昔はそれぞれが別の村だったのですが、その4村が一緒になり「四賀」という名になったそうです。

中央に川が流れ、その谷あい集落が広がっています。川沿いには田んぼが広がり、今はちょうど稲刈りシーズン。黄金色の稲穂がとても美しい季節です。今のところたべくら農園では田んぼはやっていませんが、いつか余裕ができたら有機たべくら米を作ってみたいな…。

標高は約700mあります。雪はそれほど多くないのですが、その分冷え込みが厳しく、冬はマイナス10℃以下になります。私たち夫婦は昨年末に越してきて、今年初めて四賀の冬を体験しました。水道が凍り、油も固まり、土も凍り、人の動きも鈍くなる、本当に凍てつくような寒さです。でも冷え込みが厳しいからこそ、野菜が美味しくなるので悪いことばかりでもありません。

◎ 今週の一枚 ◎



稲刈りシーズン。先週末はご近所の田んぼのお手伝い

そんな田舎ではありますが、最近は30~40代くらいの若い移住者も多く、洒落た古民家カフェも数軒あります。来月、10月11~12日には「四賀にきましょ」というイベントも行われます。四賀は私たちもお気に入りの、とっても良いところですよ。いつか機会がありましたら農園に遊びにいらしてくださいね♪

●○○ 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
- ピーマン : 炒め物に、スライスして生でサラダにも
- 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
- ミニトマト : イベントでも大人気！甘みと旨みが一番の季節です
- ほうれん草 : アクが少なく下茹で不要。旬の季節になりました！
- レタス : 新鮮シャキシャキ♪オリーブ油と塩で和えても美味
- サラダ春菊 : 生でも食べられるクセの少ない春菊です
- 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

【Mのみ】 ※各種増量

- 大玉トマト : 生でももちろん、火を通してコクが出て美味しいです
- 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◎
- 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
- ししとう or 甘とう : 丸焼きにして焦げ目がついたら醤油と鰹節でどうぞ

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《ラディッシュの食べ方》



赤色がかわいいラディッシュ。スライスしてサラダが王道ですが、日本名は「はつか大根」、大根のようにも使えます。赤い大根おろしにしてお薬味に、千切りにしてキュウリやキャベツなどと一緒に甘酢で揉むとキレイなピンク色に。火を通すと色が少し抜けますが、蒸して酢味噌や胡麻ダレと絡めたり、炒め物や味噌汁に入れても美味しくいただけます。