



信州四賀 たべくら農園だより

カブの季節になりました

だいぶ秋らしくなり、四賀では木々の色付きが進み、紅葉シーズンが始まりました。最低気温が一ケタ台になる日も珍しくありません。四賀は松茸の産地として有名なので、地区内にある直売所は早朝から松茸を求める人でにぎわっています。(朝7時前からお客さんがわらわらと押しかけてます！笑)

たべくら農園で穫れるお野菜も、秋野菜に変わりつつあります。ほうれん草、レタス、ラディッシュ、カブ、そしてもうすぐ白菜や小松菜、水菜、キャベツ、ブロッコリー類の収穫が始まります。カブは春にも穫れるのですが、秋冬は甘みがのってと一っても美味しい季節。先日より収穫が始まりましたが、これは納得の出来！みなさん、まずはぜひ生で一口、味わってみてください。



8月の長雨で予定していた畑が耕せず、やむなく白菜畑の60cmほどの通路の隙間に播いたカブの種でしたが、白菜と白菜の合間に立派なカブが立ち並ん

でいる様子を見ると、ほっと一安心です。今年は1年目なものもあり、種まきから収穫が始まるまでは、本当に育つのだろうか、虫に食われていないだろうか、美味しくできるのだろうか、いつも心配になります。成功も失敗もありますが、毎日の経験を糧にして、皆様にもっと美味しいお野菜をお届けできるように夫婦2人でこれからもがんばります！

◎ 今週の一枚 ◎



四賀地区の学校給食でもお野菜使ってもらってます

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 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
- 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
- きゅうり : シンプルに塩和えや、味噌を添えて丸かじり
- 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！
- サラダ春菊 : 生でも食べられるクセの少ない春菊です
- カブ : 葉も使える万能野菜。浅漬け、煮物、蒸し物などなど
- にんじん : 味が濃いにんじんは火を入れると甘みが増します
- 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

【Mのみ】 ※各種増量

- 赤ピーマン : 緑が完熟すると甘酸っぱい赤ピーマンに。炒め物に最適
- ラディッシュ : 味噌と砂糖 1:1 で丸ごと一晚漬けると葉ごと食べれます
- 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◎

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《レタスと海苔の炒めもの》

生でも美味しいですが、寒くなってきてサラダに飽きたら、炒め物がオススメ。フライパンにごま油を熱し、ちぎったレタスを軽く炒め、ちぎった海苔を入れてしっとりしたら、醤油を回し入れ焦がし醤油にして混ぜたら出来上がり。海苔の風味がよく合います。おじゃこを入れたり、いり卵を入れても◎。その他、レタスチャーハンもオススメです。

