



信州四賀 たべくら農園だより

たべくら農園の食卓

先日、とうとう最低気温が0℃になりました。夏野菜はほぼ終わり、白菜やキャベツなどの収穫が始まりました！寒さに備えて野菜たちも糖分を蓄え、甘みがのってくる美味しい季節です。

たべくら農園は皆様への定期宅配（本当にいつもありがとうございます♪）やスーパーの地場コーナーへの出荷が主で、ちょっとした虫食い、割れや曲がりがあったりも増量や値引きなどで出荷させていただいているため、農協や市場に出している農家に比べたらはるかに規格外品は少ないのですが、それでもあまりにひどければ出荷できずに自家用野菜になります。たべくら農園の食卓は、いつもそんなハネ出し野菜を使った野菜ずくしご飯になります。

きっと皆様も箱を開けて、届いた野菜を見ながら何を作ろうかとあれこれ思案されているかと思います。私も今ある野菜とにらめっこしながら、食べたい

味を想像して料理を作るのですが、でもどうしても食べたいものが思いつかない時、とってもオススメの料理本があるんです。大谷ゆみこさんの「野菜だけ？」という本には、野菜の旨みを引き出してくれるシンプル調理法の野菜別レシピがたくさん載っています。肩肘張らずに台所にあるもので料理ができるので、とっても便利。ぜひ書店で見かけたら、ページをめくってみてください！きっとより美味しくお野菜を食べていただけること、請け合いですよ。

大谷ゆみこ, 野菜だけ?-目からウロコの野菜まるごと料理術 野菜料理大図鑑, 2004

◎ 今週の一枚 ◎



簡単レシピが嬉しい

●○○● 今回のお届け内容 ●○○●

【S・M共通】

- チンゲン菜 : 中華風炒めやクリーム煮などにも合います
- 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
- 白菜 : この秋一番の収穫です。そろそろお鍋が恋しい季節
- 青大根 : おろし・浅漬け向き。皮は苦味があるので剥いて下さい
- レタス : 寒さで葉が堅めなため、気になる場合は炒め物などにして
- ピーマン : 完熟した赤は甘酸っぱくて美味。炒めても色鮮やかです
- スティックブロッコリ : 茎が美味しいブロッコリ。スーパーでも大人気です

【Mのみ】 ※各種増量

- サラダ春菊 : 生でも食べられるクセの少ない春菊です
- 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
- トマト : 割れがあるため増量中。あと数週間で終了です
- サラダごぼう : 春播きでじっくり太く育てた短径ゴボウ。柔らかいです

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《カブのステーキ》

カブは意外に火の通りが早い野菜です。1cm程度の厚めの輪切りにしたカブを、油を敷かずに水を少し入れたフライパンに蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら蓋を開け水分を飛ばします。好みの油を垂らし、焦げ目が付くまで焼きます。葉っぱは細かく刻んで塩コショウで味付けして添えて。カブの甘さにビックリします。お醤油などでどうぞ。

