



信州四賀 たべくら農園だより

今年、玉ねぎがない理由

四賀は最低気温がとうとう氷点下になりました！野菜の袋詰めをしていますが寒さで手が真っ赤にかじかみます。収穫できる野菜の種類もずいぶん減ってきて、厳冬期を乗り越え宅配セットを何とか継続していくためにも、そろそろ野菜の貯蔵を始める時期になりました。四賀の冬はとても寒く、外はもちろん家の中でさえ氷点下になり野菜が凍ってダメになってしまいます。ところが土の中は意外に暖かく、大根やにんじん、そして白菜も土の中に埋めておくことでシャキシャキ新鮮なまま貯蔵することが出来るんです。文明の利器、冷蔵庫なんてものもありますが（たべくら農園にはまだまだありませんT_T）、土の中の適度な水分と温度が野菜の貯蔵に向いているようです。天然の冷蔵庫です。

これから来春までは貯蔵野菜と、ハウスで現在生育中のほうれん草や小松菜などの冬の葉物を中心にお届けする予定です。この冬、どこまで続けていけるのか不安もありますが、出来る限り通年で美味しいお野菜をお届けしたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ところでいろんな種類の野菜が届くわりに、玉ねぎが一切お野菜セットに入っていないことに疑問をもたれた方もいらっしゃるかもしれません。実は、

玉ねぎは10月頃に植えて翌年6月頃にやっと収穫できるため、今年から始まったたべくら農園には作れなかつたんです。今年は3,000本を植えました！来年には皆様に美味しい玉ねぎをお届けできるように、草取りやいろいろな面倒をみつつ、長期間育てていきます。

◎ 今週の一枚 ◎



葉物はハウスの中で成長中

●○○ ● 今回のお届け内容 ●○○●

【S・M共通】

白菜	: 白菜たっぷり鍋で身も心も温まって
野沢菜	: 浅漬け以外にも、おひたしや炒め物などもオススメです
カブ	: 葉も使える万能野菜。浅漬け、煮物、蒸し物などなど
大根	: 甘みがあってシャキシャキ！生で、おでんで、煮物にも
カボチャ	: 煮物、天ぷら、薄切りして塩胡椒で焼いて、お菓子にも
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
長ネギ	: 寒さで甘みがのってきました。お鍋やお味噌汁などに
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

【Mのみ】 ※各種増量

ほうれん草	: 寒さで甘みがのってます。卵とじやスープに入れても
小松菜	: おひたしや炒めもの、グリーンスムージーにも
サラダゴボウ	: あくが少なく、さっと湯がくだけでもOK。きんぴらにも
キャベツ	: 小ぶりですが、甘くて美味。大人気のキャベツです

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《白菜大量消費レシピ》

白菜の95%は水分です。水なしで煮込めばペロリとたくさん食べられます。

①白菜を幅広に切り、薄切り豚肉と交互に並べて鍋に縦に敷き詰め、塩とお酒を入れて蓋をしてコトコト煮れば、旨みたっぷり白菜煮。

②白菜を1cm幅に切り、ごま油をひいて塩胡椒で軽く炒め、お鍋に蓋をして焦げない程度の中火にかけます。時々混ぜながら水分が出るまで煮込めばやさしい味のとろとろ煮に。きのこや豆腐、桜海老や他の野菜も一緒に。ご飯を入れたらリゾート風。塩胡椒をめんつゆに代えて卵とじも◎。

