

信州四賀 たべくら農園だより

年末年始の配送について

2014年もあと残すところ1ヶ月となりました。今年の6月から始まったお野菜セットの定期宅配ですが、約半年が経ち、現在では35名の方に支えられています。本当に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。先月お送りしたアンケートも、既に多くの方からご返送いただき、温かいお言葉に励まされ、アドバイスや率直なご意見等は大変参考になっています！引き続き12月下旬まで受け付けておりますので、細かい質問もあり大変ご面倒ではありますが、ご協力いただければ幸いです。アンケートの集計結果は年明け以降にこの紙面にて発表したいと思います。

さて、年末年始の配送ですが、年内は12月28日(日)到着分をもって終了、年明けは1月6日(火)配送分より開始とさせていただきます。もしその前後の日程でご不在等、配送不要な日がありましたらご遠慮なくお申し付けください。

ところで、今まで数回お届けしている青大根ですが、最近は寒さに当たってと一っつも甘くなっています。辛いおろしが好きな方には物足りないかもしれませんが、緑がきれいな甘い大根おろしは、付け合せにすると良い彩りになります。でもさすがに大根おろしばかりじゃ使い切れない、という方も多いの

では？そこで今回は簡単に家にあるもので出来る浅漬けレシピをご紹介します。余ってしまった普通の大根やにんじん、カブ等と一緒に漬けてしまえば無駄なくいただくことが出来ますよ！パクパクお箸が進んで家ででもすぐ食べきってしまうこの浅漬け、ぜひ一度お試しください。その他、青大根はスティックサラダにしても美味です。

◎ 今週の一枚 ◎



色がとってもキレイな青大根

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- キャベツ : 寒さが来て大きくなりきらなかった小玉ですが、甘みが美味
- 小松菜 : 寒さに負けず一生懸命育ってます！おひたし、炒め物など
- カブ : 大きな輪切りにして蒸し焼きにするとカブステーキに
- 大根 : 甘みがあってシャキシャキ！生で、おでんで、煮物にも
- 青大根 : 生食・おろし・浅漬け向き。皮をむいた方がより美味
- カボチャ : 煮物、天ぷら、薄切りして塩胡椒で焼いたり、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
- ジャガイモ : 皮が赤くて身が黄色、ホクホク系のアンデスレッド。
一部、中が赤いものも、安心してお召し上がりいただけます。

【Mのみ】 ※上記各種増量

- 白菜 : 白菜たっぷり鍋で身も心も温まって
- 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
- ミニチンゲン菜 : 炒め物やクリーム煮など好相性
- サラダゴボウ : あくが少なく香り良し、さっと湯がくだけでもOKです

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<青大根の浅漬け>>

材 料：青大根1袋、砂糖大さじ3、塩小さじ2、酢50cc、あれば昆布や鷹の爪
 作り方：大根を好きな形に切ります。オススメは輪切りスライス、いちよう切り、細めの乱切りです。切り方によって食感が変わるので色々お試しください。ビニール袋に入れ、材料を加えて全体的に混ぜ合わせ、よく空気を抜いて1~2晩置いたら出来上がり。野菜からたくさん水が出ます。甘めが好きな方は、お酢少なめの砂糖を多めに。余った漬け汁は味を足して2~3回は使えます。

