



信州四賀 たべくら農園だより

2014年、大変お世話になりました！

このおたよりもいよいよ今年最後の更新となりました。皆様がお住まいの辺りでもすっかり冬景色、だいぶ寒くなってきたのではないのでしょうか？四賀も一番寒い時期に入り、最低気温は常に氷点下、天気が悪い日は雨降りではなく雪が舞います。

家の敷地内にある 3本の柿の木に、今年はたくさん柿が実りました。でも、全部渋柿なんです…。生でそのままかぶりつけないのが残念。というわけで、初めて干し柿作りに挑戦してみました。皮をむいて、紐にくくりつけ、カビ予防のために熱湯にくぐらせ、さおに吊るして風通しの良いところに干すこと約 3週間。すっかり小さくなくなりましたが、甘みが凝縮しておいしい～干し柿が出来ました。産地の干し柿のように硫黄燻蒸はできないので、色が黒っぽくなってしまっていますが、味はバツグンです。一部白い粉が吹いているのはカビではなく柿の糖分ですので、安心してお召し上がり下さい。寒い日のお茶うけにぜひどうぞ。

これから春までのお野菜セットは貯蔵野菜を中心に、ハウスで育てているほうれん草や小松菜等をお届けします。しばらくはあまり品目に変わり映えがありませんが、たまに自家製の農産加工品等もお届けいたしますので楽しみにしててください。春までお届けできる量の野菜を貯蔵しているつもりですが、ネズミに荒らされたり、天候によっては腐ってしまったりということもあるかもしれません。なるべく続けてお届けしたいとは思っておりますが、万が一、宅配セットが出来なくなってしまった場合は1～3ヶ月程度のお休みをいただくこともあるかもしれません。その時は大変恐縮ではありますが、ご理解をお願い申し上げます。

来年もおいしいお野菜をたくさんお届けできるように頑張りますので、末永くよろしく願いいたします！今年一年、本当にありがとうございました！！

◎今週の一枚◎



白菜の上の雪

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 白菜 : 豚肉と蒸し煮にしたり、お鍋に入れてたっぷりどうぞ
- カブ : 厚めの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
- カボチャ : 熟成して甘みが増しました。薄切りで焼いて塩胡椒も
- タアサイ : クセの少ない中国野菜。炒め物やクリーム煮も好相性
- 干柿(隔週) : 白い粉吹きは糖分なので安心してお召し上がりください
- 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

【Mのみ】 ※上記各種増量

- 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
- 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
- 水菜 : シャキシャキ水菜はサラダにしても、お鍋に入れても
- 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

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《揚げないゴボウチップス》

ゴボウを水洗いして土を落とし、たわし等でこすって洗います。あまり黒いままだと土臭く、白すぎると風味が落ちるので、ほどほどに。鉛筆削りの要領で、少し厚めのさきがぎにし、数分水につけてアクを出します(あまりアクは出ない品種です)。ザルにとってよく水を切り、オリーブ油やサラダ油を全体に絡ませて、クッキングシートやアルミホイルを敷いた天板にまんべんなく広げ、予熱したオーブン(170℃くらい)またはトースターで10分程度焼けばヘルシーなゴボウチップスの出来上がり。焼き足りなければもう数分。焼き過ぎると黒焦げになるので注意です。塩コショウやハーブ等と絡めてお召し上がり下さい。

