



# 信州四賀 たべくら農園だより

2015年もよろしくお願ひします

みなさま、あけましておめでとうございます。年末年始もあっという間に過ぎて、農園もまた始まります。四賀は一面雪の中で、外はまだ寒すぎる日々が続きますが、今年の準備を少しずつ始めています。2年目のたべくら農園は畑の面積も増やしました、自前の畑を持っているわけではないので畑は全部借りている場所です。日当たりの良い畑、野菜の味がのる畑、作業がしやすい畑などなど、希望を思えばきりがありませんが思い通りの畑を簡単には借りることはできません、畑との出会いは縁が大事になります。今年借りれた畑は根菜類の栽培に向いているのではないかと考えています。四賀の畑は粘土質が多く、今まではゴボウや人参などの根菜栽培が難しかったので、今年は楽しみです。

今回からお届けする野菜は貯蔵している野菜が多くなってきます。四賀の寒さでは野菜はほとんど育ちませんが、ハウスでのほうれん草、小松菜などの葉物野菜はまだ栽培できます、暖房などは使わないのですが、夜中の気温はマイナス10度を超えてもしっかりと育ってくれています。

それに加え、今回は自家製のトマトソースをお届けします。以前にこのお便りで紹介した大谷ゆみこさんの本のレシピで作ったソースです。材料はトマト、味噌（信州味噌です）、植物油、塩だけのとてもシンプルなもの。もちろん保存料や添加物は使

わず、煮沸殺菌して密閉しているため、開封後はなるべくお早めにお使いください。本来は完熟トマトで作るのですが、赤くなりきらずに冬を迎えてしまったトマトで作ったので、甘みに加えて酸味もあるトマトらしい味わいです。右記のレシピ以外にもアレンジできると思うので、色々試してみてください。保存には十分気をつけておりますが、万が一、不良品等ありましたらお手数ですが下記までご連絡をお願いします。

## ◎ 今週の一枚 ◎



ぼかし肥、仕込み中

## ●○○ 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
- 長ネギ : この時期は生は辛めです。火を入れると甘くて美味
- 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
- 小松菜 : 寒さで甘いです。おひたしや炒め物など
- 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
- トマトソース : 自家製、無添加のためお早めにお召し上がりください

### 【Mのみ】 ※上記各種増量

- 青大根 : おろしや浅漬け向きですが、炒め物等にも使えます
- 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
- からし菜 : 生でサラダに混ぜて。ごま油&塩胡椒で炒めるのもオススメ
- ジャガイモ : 皮付きでも美味しいキタアカリ。よく確認してはいますが、もし皮が緑に変色していた場合、その部分は必ず切って下さい

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《トマトソースレシピ》

### ① トマトケチャップ

にんにくと玉ねぎのみじん切りを油で炒め、あめ色玉ねぎになったらトマトソースを適量投入し煮詰めると、オリジナルトマトケチャップに。お好みで胡椒や酢、ハーブを入れても。唐辛子を入れるとチリソース風になります。

### ② トマトソースのスパゲティ

お好きな野菜を千切りか大きめのみじん切りにし、しんなりするまで炒めます。トマトソースを投入し、塩胡椒で味を調えパスタと絡めて出来上がり。豆乳や牛乳を入れてトマトクリームソースにしても。

