



信州四賀 たべくら農園だより

今年の節分は手作りお豆でいかがですか？

昨年末はお忙しい中、アンケートにご協力いただき本当にありがとうございました。普段はなかなか聞けない細かなご意見まで伺うことができ、大変参考になりました！アンケートで一番人気だったたべくら農園の野菜は「カブ」。続いて「トマト・ミニトマト」「レタス」「にんじん」が続きます。お野菜セットに入れて欲しい野菜で一番人気は「玉ねぎ」でした。厳しい冬を越え 6月頃に丸々太った玉ねぎが穫れたら真っ先にお届けしますので、お楽しみに。その他、キャベツやキュウリ、トマト、大根、にんじんなどの何にでも使いやすい野菜が人気でした。今年はできるだけこういった万能野菜を中心に、珍しい野菜なども織り交ぜてお届けしていきます。あまり好きではない野菜に関しては、意見が分かれてしまったのですが、クセの強いものは好き嫌いがあるのであまりたくさんは入れないようにしたいと思います。

嗜好は十人十色なので、なかなか皆様全員が毎回ご満足いただけるものをお届けするのは難しいですが、なるべくご希望に添えるように努力してまいります。また好評いただいたレシピはこれを励みにこれからも続け、リクエストの多かった貯蔵方法は今後ご紹介していきたいと思っております。今年は今回の結果を踏まえ、作付計画を立てております。今月末にはいよいよ種まきも始まり、だんだんと忙しくなりそうです。

来月3日は節分の日。今年はぜひ自家製お豆で「鬼は外、福は内」なんていかがですか？フライパンやオーブンだけで簡単に煎り大豆が作れます。有機栽培で育てたお豆は甘みがあって、煮ても煎っても美味しいですよ。豆は作るのにはそれほど手間は掛かりませんが、収穫してからの脱穀や選別には相当の労力を要します。豆を栽培する農家が減っている所以です。でも豆の調理はやってみると意外に簡単、そして色々な料理に使えて美味しい食材です。豆に苦手意識がある方も煎り豆からぜひお試し下さい。

◎今週の一枚◎



今年は、げじげじ眉毛の松本だるまに願掛け

●○○ 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 : カブも土の中で貯蔵してます。生で浅漬け、味噌汁等にも
- 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 : おろしや浅漬け向き。下記のレシピのお鍋でも大活躍
- 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 : 寒さで甘くなっています。おひたしや炒め物などに
- 大豆 : 200g入りなので、100g程度を別々に調理するのも◎

【Mのみ】 ※上記各種増量

- 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
- 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
- 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
- 水菜 : 生でサラダに混ぜても、お鍋に入れてもシャキシャキ

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《大根たっぷりみぞれ鍋》

材料：だし汁、白菜たっぷり、大根おろしたっぷり1本分、豚バラ肉または鶏肉、その他お好みで（長ネギ、水菜、豆腐、油揚げ、きのこ類、春雨、お餅など）

作り方：鍋の出汁はお好みで。昆布や鰹節できちんとお出汁をとってもよし、市販の白だしや鍋のもとを薄めてもよし。そこにお肉を投入し、大根おろし以外の具材を煮込みます。煮えたらたっぷり大根おろしを加え、温まったらポン酢で召し上がれ。おろし効果で身体がポカポカに。お餅はフライパンに油を敷いてカリッと焼いてから入れるとさらに美味。大根と白菜がたくさん食べられる、あったかヘルシーお鍋です。

