



# 信州四賀 たべくら農園だより

暦の上では春ですが…

2月4日は立春。暦の上では春が始まりました。でも信州四賀はまだまだ寒～い日が続いています。雪はそこまで積もりはしませんが、それでも溶けては降ってを繰り返してなかなか畑の土が顔を出してくれず、畑仕事も進まずにいます。そんな厳しい環境の中で、春に野菜を収穫できるようにするためには工夫が必要です。今の時期に畑に直接野菜の種をまいても寒くて芽はなかなか出ないし、運よく出ても寒過ぎてうまくは育ちません。そこで育苗用のビニールハウスの中で種をまき、温床線というほんのり暖くなる電熱線の上で苗を育て、ある程度暖かくなってから外の畑に植え替えていくのです。

2月2日に、今年初めての種まきを行いました。春のレタス類3種とキャベツ1種。新しい春の始まりを感じ、とっても楽しみな気分になりました。とはいえ今回まいた種が、収穫時期を迎えるのは早くても5月上旬。この時期は、野菜として出荷できるようになるまで約3ヶ月もかかるので、皆さんにお届け出来るのはまだまだ先のお話です。

今回の宅配セットには、いつも皆様にお届けしている大根で作った自家製たくあんを入れてみました。余計なものは何も加えず、塩と米ぬかだけで作ったたくあんは、シンプルで素朴な味わいです。漬けてから1ヶ月以上経ち、乳酸発酵も始まりなかなか良い漬かり具合。今が食べごろです。たべくら農園の大根は上の黄色い部分は甘く、

## ◎ 今週一枚 ◎



給食をいつも食べている  
お礼の手紙をいただきました！

下の白い部分は少し辛味があるため、たくあん漬けでも2種類の味わいが楽しめます。ぜひ食べ比べてみてください。厚く切ったり薄く切ったり、千切りにして胡麻和えにしてみたり、切り方でも味わいが変わってきます。浅漬けでは味わえない少し酸味の出た本漬物の味をぜひご賞味ください。飽きたらたくあん入りチャーハンにしてみるのもオススメです。

## ●○● 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
- 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
- たくあん : 素朴な味わいの無添加たくあん。お早めにお召上がり下さい

### 【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
- 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
- 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
- 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 <割り干し大根のハリハリ漬け>

毎回、大根ばかり使いきれないという方に、割り干し大根はいかがですか？1本の大根を縦に8枚程度にスライスし、頭の部分を残して縦に1本股割れ状に切込みを入れ、ハンガーに並べて吊るします。約2週間ほど天日で干して、ぷよぷよよしくなったら完成です。夜は湿気るので家の中に取り込みましょう。また切った初日に天気が悪いとカビやすいため、特に初日は晴天日を選びましょう。余談ですが、太めの千切りにしてざる等に干せば切り干し大根になります。



干し上がったら一口サイズに切って、醤油・酢・砂糖を3:2:1（酢・砂糖多め等、割合はお好みで）で溶かした液をひたひたにして2～3日漬けると美味しいハリハリ漬けになります。