



# 信州四賀 たべくら農園だより

## カボチャの話

昨年11月後半から毎回ずっと宅配セットにカボチャをお入れしています。カボチャの収穫時期は8月ごろなのですが、12月の冬至に食べると良いと言われる様に非常に貯蔵性の高い作物です。寝かせておくことで甘みが増し、更に美味しくなります。

お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、たべくら農園では3種類のカボチャをお届けしています。昨年内は皮が緑色のいわゆるカボチャらしい黒皮系カボチャ、年末頃からは緑がかった白色の皮のカボチャ、そして現在お届けしているのが真っ白い皮の白カボチャです。どれもホクホク系の甘い品種のカボチャですが、白より緑の方が皮が柔らかく、早く食べごろを迎えます。その分、年越しは難しいのです。逆に白カボチャは年内はまだ中身も硬く、甘みがのっておらず、年を越してようやく甘く美味しくなってきます。このように品種を変えて栽培することで、長い期間、皆様に美味しい状態でカボチャをお届けできるようになります。でもそんなカボチャもさすがの寒さと、完熟具合にそろそろお届けできるのもおしまいになりそうです。

甘いカボチャはお砂糖を入れて煮るよりも、お醤油とお水だけで煮たり、スライスして耐熱皿に並べチーズとパン粉をかけてオーブンで焼いたり、ゴロゴロに切って少し塩をまぶして蒸かしたり、塩分と組み合わせることでより甘みが引き立ち、さっぱりとした甘さで食べることができます。もちろんマッシュしてカボチャプリンや、パンプキンパイなどお菓子にしても美味しいですよ。

さて、今月末で今年度の宅配セットのお届けは終了となりますが、来春からまたたくさんのお野菜を皆様にお届けできるよう、宅配がお休みの間もせっせと畑仕事は続きます。農園の近況はブログやFacebook等で発信していきますので、ネット環境のある方はぜひ覗いてみてくださいね。それではまだまだ寒い日が続きますが、来春までお元気で過ごしてください！！

### ◎ 今週の一枚 ◎



かぼちきまじりが

## ●○○● 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
- 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た、ホクホク系の白カボチャです
- ほうれん草 : とっても甘くてビックリ。卵とじやスープに入れても
- 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
- 水菜 : シャキシャキ水菜は生でサラダに混ぜたり、お鍋に入れても
- 野沢菜本漬け : 味が変わりやすいのでお早めにお召し上がりください。  
酸味が強くなった時は刻んで炒め物や炒飯にすると美味！

### 【Mのみ】 ※上記各種増量

- 青大根 : おろしや浅漬け向き。スライスして甘酢に漬けても美味
- カブ : カブも土の中で貯蔵しています。生で浅漬け、味噌汁等にも
- 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、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 《焼きカボチャ》

たべくら農園が一番美味しいと思うカボチャの食べ方、それは「焼きカボチャ」です。表面はカリッと、中は濃厚ホクホクな甘みで、ついつい食べ過ぎてしまいます。

**作り方:** カボチャの種とワタを外し(種は煎るとおつまみになりますよ)、4~5ミリ程度の薄さにスライス。ポウルにオリーブ油(またはお好みの油)小さじ1程度、塩適量、コショウやお好みのハーブ類適量を入れ、スライスしたカボチャを投入してヘラや菜箸で全体にいきわたるように和えます。天板に並べて170℃に予熱した



オーブンで7~8分、焦げ目が軽くつくくらいまで焼いたら出来上がり。あらかじめレンジで数分柔らかくしておけば、フライパンでも焼けますよ。