



信州四賀 たべくら農園だより

厳しい冬を乗り越えた野菜たち

みなさま、ご無沙汰しております。お元気でいらっしゃいますか？約3ヶ月ほど期間が空いてしまいましたが、ようやく宅配セットが再開できるようになりました！昨年度より続けてご購入いただいている皆様、そしてこの春から新しく始めてくださった皆様、本当に本当にありがとうございます。私たちが大切に育てたお野菜を美味しく食べて元気になっていただけたら、それが何より一番嬉しく励みになります。今年は昨年よりもっと使いやすく、もっと楽しいお野菜セットをお届けできるようがんばってまいります。

冬の間は貯蔵した野菜を中心にお届けしていましたが（これはこれで甘みが乗って美味しいのですが…）、これからは穫れたての新鮮なお野菜を毎回お届けします。特にレタスは鮮度命！スーパーで売っているものは鮮度が落ちてシナシナになっていることが多いですが、農家直送ならシャキシャキの穫れたてを味わえますよ。

今回お届けするのは、2～3月のまだ厳しい寒さの頃に種を播き、長い長い冬を越えて育ったたくましい野菜たちです。スナップエンドウは今年の11月、ごぼうにいたっては今年の9月から畑で辛抱強く冬を越し、今ようやく収穫期を迎えました。

春は気候が安定せず、また冬の間にある程度まで生長させなければ春に収穫期を迎えられない、野菜作りの難しい季節です。今回お届けする野菜以外にもほうれん草や

◎今週の一枚◎



夏の上アトも定植完了！

水菜等を準備していたのですが、収穫期が予定より早くなってしまったり、干ばつで生育が思わしくなかったり、雑草や虫の勢いに負けてしまったり…。まだまだ経験不足です。この先の天候等によっては、春のセットはボリュームが少し足りない様な時もあるかもしれませんが、その分、野菜がたくさん穫れる時期にはたくさんおまけしてお届けしていきますので楽しみにしてくださいね。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

●○○● 今回のお届け内容 ●○○●

【S・M共通】

- 大根 : 生だとかなり辛いです！炒め物や煮物にするのがオススメ
- 春菊 : 胡麻和え以外にも、ナメコやエノキと味噌炒めにする◎
- チンゲン菜 : クリーム煮や中華風の炒め物に。おひたしも美味
- 玉レタス : 農園イチオシ！甘みがあってとっても美味しいレタスです
- サニーレタス : ふわふわ食感のサニーを緑のレタスと合わせて彩り豊かに
- 短径ごぼう : 冬越しして固めのため、長めにゆでてお使いください
- スナップエンドウ : 2分弱ゆでれば美味しいプリプリ食感。マヨネーズがよく合います。胡麻和えや、パスタに入れても◎

【Mのみ】

- ルッコラ : 香りの良いサラダ用の葉野菜。生ハムとも好相性です
- 小松菜 : おひたしに、炒め物に、シャキシャキ食感が美味しいです
- カブ : 甘くて美味。葉は炒め物に。皮が固い部分はむいて下さい
- 茎ブロッコリ : 茎が美味しいブロッコリ。固めにゆでて炒め物にも。

もっと食べ暮らかんたんレシピ <レタスレシピ>

今が旬のレタス。新鮮なうちに洗って手でちぎって、サラダで食べるのが一番オススメです。お好みのドレッシングや、オリーブオイルとお塩で和えるだけでもとっても美味しい。でもたくさんあって食べきれない時は、少しアレンジしてみましょう。

①レタスの酢味噌和え（玉レタスがオススメ）

レタスを大きめにちぎってさっと熱湯にくぐらせてしんなりさせる。味噌（白味噌ならなお良）、酢、砂糖をお好みで混ぜて和え衣を作り、レタスを和えて出来上がり。

②レタス炒め

いつもの肉炒めや炒飯の最後に、よく水気を切ってちぎったレタスを入れ、少ししんなりするまで炒め合わせると、シャキッと美味しい炒め物に。火加減にご注意を。レタスの食感が命です。

