

信州四賀 たべくら農園だより

強くたくましく育て欲しい

今週から配送再開となる方もいらっしゃるので、改めましてご挨拶いたします。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る皆様、たべくら農園のお野菜セットをご利用いただき本当にありがとうございます。たべくら農園では「野菜のもつ生きる力をいただいて、美味しく食べて、健康に元気に暮らす」、そんな暮らしのお手伝いのできたらと願っています。今年度は更に楽しく使いやすいお野菜セットを目指して野菜作りに励んでまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

標高700mのここ四賀でも、日中は30℃前後まで気温が上がり、暑い日が続いています。それに加えて雨がなかなか降らず、野菜には過酷な状況です。苗の時期は人間でいう幼児期なので、ハウスの中で大切に毎日お世話をしますが、畑に植えてからは虫や強風や大雨といった外の厳しい環境の中でも生きていけるよう、基本的に水遣りはせず、強くたくましく健康的な野菜になるように厳しく育てます。枯れてしまう等の極限状態になるまでは、人間は野菜の力を信じて見守るのみです。

今月後半にお届けする予定のキャベツや白菜は、水不足からか生育が少し遅れ気味ですが、とても元気な様子なので雨が降れば一気に大きくなりそうな予感。下旬からお届けできると思いますので、楽しみに待っていてください。特にキャベツは火を通すととっても甘くて、昨年大好評でした。

夏野菜の中でも早くから穫れるズッキーニの収穫が始まりました。ウリ科の植物は雄花と雌花があり、交配することで実が生ります。自然に任せておいてもミツバチが交配してくれるのですが、今の時期はまだハチがおらず、花が咲く朝5～8時くらいを狙って人工授粉をしています。ミツバチは野菜作りに大いに貢献してくれているんですよ。だからミツバチの敵、ネオニコチノイド系農薬は断固反対です！（たべくら農園はその他の農薬も不使用です）

◎今週の一枚◎



今年はサツマイモ
植えました

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 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
- 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◎
- ルッコラ : 香りの良いサラダ用の葉野菜。お肉料理と好相性です
- 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
- リーフレタス : お肉や濃い味の炒め物を巻いて食べても美味しいレタス
- 大根 : 生だと辛いので、火を通すのがオススメ。葉も使えます
- 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
- スナップエンドウ : 2分位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◎

【S・M共通】

- 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
- ラディッシュ : スライスしてサラダに、味噌つけてかじっても◎
- カブ : 甘みがあります。皮の堅い部分がある時はむいて下さい
- ズッキーニ : 厚めの輪切りで油を強いて蒸し焼きに。塩と胡椒でどうぞ

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<春菊ときのこの味噌炒め>>

春菊といえばすき焼き鍋や胡麻和え、白和えを思い浮かべますが、炒め物にしても香りが引き立ちとっても美味しく食べられます。特に粘り気のあるきのここと好相性なんです。ぜひ一度お試しください。

材 料：春菊1袋、なめこまたはえのき適量、味噌大さじ1、みりん又は酒大さじ1
作り方：洗った春菊とえのき（なめこなら切らずにそのまま）を2～3 cmくらいに刻み、油を引いたフライパンでしんなりするまで炒めます。みりん又は酒に味噌を溶



いたものを投入し、少し炒めたらできあがり。写真は湯で戻して絞った高野豆腐をさいの目切りにして最後に投入し、ボリュームを出しています。ゴマを一緒に炒めても美味しいです。ご飯に掛けて食べたら、おかわり必須です。