

# 信州四賀 たべくら農園だより

## 玉ねぎの話

6月は玉ねぎの収穫シーズン。就農2年目のたべくら農園では、今年初めて玉ねぎの収穫期を迎えました。というのも玉ねぎは数ある野菜の中でもズバ抜けて畑にいる期間の長い野菜なんです。昨年8月半ばに種を播き、それを10月に広い畑に植え直し、寒い寒い冬をじっと耐え忍び、翌年6月にやっと収穫できるのです。その間、実に10ヶ月。本当に長い道のりです。

その玉ねぎがようやく収穫できた時は喜びもひとしお。なのですが、今年は四賀で初めての栽培ということもあり、ちょっと失敗をしてしまいました。四賀の冬は雪が少なく、毎日のように霜が降り、土の表面の水分が凍って霜柱が立ちます。これがせっかく植えた玉ねぎの苗を持ち上げ、土から浮き上がらせてしまうのです。冬の間、必死に何度も押さえ直しましたが、やはり全ては救いきれずに出来上がってみると小ぶりの玉ねぎが多くなってしまいました。次回はもっと早めに植えかえて、根をしっかり張らせてから冬を迎える必要があります。

でも四賀の粘土質の土で育った玉ねぎの甘さといったら、なかなかの感動ものです。粘土質の土は乾燥すると硬くなりやすいため、根菜類は引っこ抜くのに苦労をします。だから玉ねぎの産地は栽培しやすい砂質のサラサラとした土の所が多いんですよ。でもこの粘土のおかげで、味がぎゅっと詰まったみずみずしい根菜類が穫れるのです。

今回は、普通の黄玉ねぎを中心に、サラダでよく使われる赤玉ねぎも少し作りました。黄玉ねぎは長く貯蔵がきくのでこの先のお楽しみとし、まずは赤玉ねぎから先に皆様にお届けいたします。生食が一般的ですが、少し色味は悪くってしまうものの、

### ◎ 今週の一枚◎



ナスとピーマンも順調です  
お楽しみに!

普通の黄玉ねぎ同様に火を通してとっても甘くて美味しくなります。どうぞ美味しくお召し上がり下さい。

たべくらでも四賀の玉ねぎの味がとっても気に入ったので、来年はもっと増産します！アンケートでも使いやすい野菜 No.1 だった玉ねぎをもっと皆様に安定してお届けできるよう、今年の夏ははりきって準備していきます。

## ●○○ 今回のお届け内容 ●○○

### 【S・M共通】

- 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
- キャベツ : たべくら自慢のキャベツ、とっても甘〜い
- にんじん : 春播き人参が大きくなりました！葉はかきあげやスープに
- ズッキーニ : 淡白だけどクリーミーなお味。下記レシピをご参考下さい
- レタス : シャキシャキのサラダも、軽く炒めても美味しいです
- ツルナ : 柔らかく、味にくせがないので食べやすい。おひたしなど
- 赤玉ねぎ : スライスサラダが一般的ですが、火を通して甘くて美味
- ヤングコーン : 期間限定です！未熟なトウモロコシですが芯まで柔らかい  
甘くはないので、こんがり焼いてしょうゆなどで

### 【Mのみ】

- きゅうり : 今年もキュウリが穫れ始めました！甘くてシャキシャキ
- 春菊 : おひたしにサラダに、炒め物にもいろいろ使えます
- ミニトマト : 完熟で甘いミニトマト！今年も始まりました
- 茎ブロッコリ : 茎が美味しいブロッコリ。固めにゆで炒め物にも使えます

## もっと食べ暮らかんたんレシピ ≪ズッキーニレシピあれこれ≫

ズッキーニは本当に淡白でクセのない野菜なので、油やチーズ、お肉など少しボリュームのあるものと好相性なんです。

①オーブン焼き：5ミリ位の厚さの輪切りにし耐熱皿に並べてチーズとパン粉を掛けてオーブンやトースターで焼くだけ！

②マヨ和え：生でも食べられます。1～2ミリの厚さにスライスし、塩もみしてしんなりしたら、ツナマヨやおさびマヨと和えれば立派な箸休めに。

③オイル焼き：5ミリ程度の厚さの輪切りをオリーブ油を多めにひいたフライパンで蓋をして両面焦げ目がつくまでじっくり蒸し焼きにします。塩こしょうをして出来上がり！意外に火が通りにくい野菜なので、あまり厚すぎるとなかなか焼けません。焼いたお肉と合わせて◎。その他、味噌漬、トマト煮、カレーの具もオススメです。

