

信州四賀 たべくら農園だより

鹿の話

旧四賀村はかつて「しがむら」ではなく「しかむら」と呼ばれたくらい鹿の多い地域です。鹿は夜行性で突然道路に飛び出して来ることも多く、車との衝突事故の話も頻りに聞きます。もちろん鹿も重症を受けますが、車もかなりの衝撃で潰れたり、時には乗っていた人が怪我をすることがあります。(余談ですが修理に車両保険が効かないので、痛い出費です。夜間の運転は要注意!)

食料の少ない厳冬期を越えようやく草木が芽吹き出すと、お腹を空かせた鹿たちはものすごい勢いで新芽や若葉を食べ始めます。私たちも秋に種まきして越冬にんじんを作っていたのですが、春になってにんじんの葉が伸び始めた途端、本当に全てのごとく食べ尽くされました…。鹿除けのネットを張り巡らそうがお構いなしです。助走距離さえあれば2mの壁もなんのその、すばらしい跳躍力の持ち主なのです。

あま〜イトウモロコシは人も好きですが、動物たちも大好物です。鹿はもちろん、イノシシやタヌキ、カラスも狙っています。それでもどうにか美味しいイトウモロコシを皆様にお届けするために、なるべく民家に近く人の気配が常にあるような畑を選び、電気を通した柵でぐるりと囲い込み、防鳥糸を四方八方に張り巡らせ、完全防備で栽培しています。去年はこの方法で無事難を逃れたので、今年も成功するように祈るばかりです。それでも四賀は危険な熊や、どうにも防ぎようのない賢い猿はいないので、それがまたしもの救いです。

近所に鹿獲り名人のおじさんがいます。害獣駆除目的でのワナ猟をしているのですが、せっかく獲った命はありがたく、自らが解体してお肉として近所に配ってくれます。鹿は筋肉が多く、脂身がほとんどなく、ポリフェノールたっぷりでもってヘルシーなお肉なんです。おじさんの解体が上手なので、臭みもなくとても美味しくいただけます。皆様が四賀にお越しの際は、ご希望あれば鹿肉料理を振る舞いますよ〜。

◎ 今週の一枚◎



モロッコインゲンも
元気で長い!

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- にんじん : 春播き人参が大きくなりました! 火を通すと甘みが増します
- 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
- きゅうり : シンプルに塩もみにしたり、味噌やマヨネーズでどうぞ
- トウモロコシ : 今年の初物です。甘みが抜けないうちに早めにゆでて
- 空芯菜 : 濃い味の炒め物に最適! シャキシャキ食感です
- 甘とう : ピーマン代わりにもOK。素焼きにして鰹節と醤油でも◎
- 大玉トマト : 木で完熟させた大玉はよく冷やして食べると更に美味しい

【Mのみ】

- ピーマン : 苦味が少ないので、お子様にもオススメ
- キャベツ : 火を通すととっても甘い! たっぷり使ってお好み焼き等に
- ミニトマト : 完熟の甘いぷちぷちミニトマト。お弁当のいりどりにも
- モロッコインゲン : ヘタだけ落とせば筋取りいらずの柔らかインゲン

もっと食べ暮らかんたんレシピ <人参を生で食べる>

野菜は切り方で食感が大きく変わります。生で食べたい時にオススメなのが千切り! 包丁で細い千切りにするのはなかなか手間なので、スライサーや千切り突き器を一つ用意しておく、とっても便利です。

特ににんじんの千切りはちょっと一品足りない時にオススメです。細かく千切りしたものにゴマとポン酢を和えてなじませたり、醤油マヨネーズ和えにしても美味。湯通ししたお揚げを刻んだものや、ツナ缶や海鮮、ささみ肉などを混ぜたりするとボリュームが出ます。

その他、大根やきゅうりも千切りにして同様に使えます。千切り野菜をミックスしても彩りになりますよ。

