



# 信州四賀 たべくら農園だより

## トマトの話

今年は大玉トマトが豊作です。トマトは岩と砂に覆われた南米の荒涼とした大地が原産地。乾燥に強く非常に生命力の強い作物ですが、雨には弱い日本のような多雨多湿の地域では病気になりやすい性質があります。たべくら農園ではより長い期間トマトを収穫するため、雨の当たらないビニールハウスの中で無加温栽培をしています。3月に種をまき、5月に苗を植え、7月から収穫が始まり、11月に外気温が氷点下2℃を下回るとさすがのトマトも枯れ、その年の作付けは終了となります。

生命力は強いのですが、意外にも気難しい作物で、あまりに暑過ぎるとへそを曲げて実をつけなくなることがあります。また中のジュクジュクした種の部分が無い空洞果ができたり、実のお尻部分に変形することもあるので、温度管理は重要です。また放っておくと脇芽が至る所から出てジャングルのように生い茂るので、主幹だけを残して全ての脇芽を取りながら、長く1本を伸ばしていくような管理が必要な作物です。

たべくら農園の野菜は基本的には水遣りをせず天の恵みの雨のみで厳しく育てていますが、ハウスで栽培している野菜だけは別で、適宜水やりが必要になります。トマトは水分を与えなければとても甘みが強い実ができますが、その実は小さく収量もとても少なくなります。反対に水が多過ぎると実はどんどん膨れて大きくなりますが、水っぽくて美味しくなくなってしまいます。よくお尻にスターマークの入ったトマトは無理なく生長した証だから美味しいと言われますが、毎日トマトの葉先の様子を見ながら適量の水を与えることで、穏やかに生長したスターマーク入りのトマトが出来上がるのです。

### ◎ 今週の一枚 ◎



ようたろうと申します。

私事ですが今月12日、たべくら農園に赤ちゃんが誕生しました！実はお産当日も早朝にトマトの脇芽かきをしており、昼頃に陣痛が始まって、夕方には元気な男の子が生まれました。トマトも我が子のようにカワイイですが、これからは子育てと農業、両方楽しんでいきたいと思っております！

## ●○○ 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
- きゅうり : 甘みがあって食べ飽きない美味しさ。丸ごとかじっても◎
- トウモロコシ : 鮮度が命！甘みが抜けないうちに早めにゆでて
- モロヘイヤ : ネバネバ栄養満点。おひたしにも、スープに入れてもOK
- ピーマン : 苦味が少ないので、お子様にもオススメ
- ナス : 旨みののったナスは蒸して、からし醤油を垂らすと美味
- 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
- オクラ : 今年の初物です。八角オクラは柔らかく、甘みがあります

### 【Mのみ】

- 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
- 空芯菜 : 濃い味の炒め物に最適！シャキシャキ食感です
- 赤玉ねぎ : スライスして生でサラダに、マリネ等に。加熱調理もOK

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <ピーマンの常備菜>

炒め物や肉詰め、生でサラダにと色々使えるピーマンですが、余ってしまうという方には、大量消費できる常備菜がオススメです。

材料：ピーマン1袋、味噌大さじ1、みりん大さじ1

- ①ピーマンを細く千切りにします。
- ②油を敷いたフライパンでしんなりするまで炒め、みりんで溶いた味噌を入れます。
- ③水分がなくなるまで炒めれば出来上がり。たくさんあったピーマンがすっかり小さくなります。味付けを甘味噌でなく、醤油と唐辛子にしたり、醤油とみりんと鰹節の組み合わせでも美味しくできますよ。

