



# 信州四賀 たべくら農園だより

## きゅうりの話

たべくら農園で力を入れて栽培している野菜のひとつがきゅうりです。年間60品目以上の野菜を栽培していますが、その中でも人気の売れ筋野菜や自分たちが好きな野菜の栽培はおのずと力が入ります。

農園の朝は収穫で忙しいので、時間短縮のため朝食はいつもパン食です。春秋はレタス、夏はきゅうりスライス、自家製大豆ペーストをぬった食パンに挟んで食べるのが日課です。毎日同じなんだけど、これが美味しいんですよ！

きゅうりだけを育てている専業農家では1日に朝と夕方の2回収穫をするほど、きゅうりの生長はとても早いものです。さすがにたべくらでは他の野菜の収穫もあるため朝1回のみでの収穫ですが、きゅうりの90%は水分でできているため生長が早いのも納得です。夏の熱射病対策として水分補給にもなるので、ぜひ塩をつけて丸かじりしてみてくださいね。

きゅうりはつる性の植物なのでトンネルアーチ型の支柱を使って、つるを這わせて栽培しています。ウリ科の植物なので雄花と雌花があるのですが、きゅうりの場合はおしべとめしべが交配せずとも、雌花があれば実が生ります。

脇芽が元気よくどんどん伸びてくるので、余分な脇芽は切り落として整えながら管理しています。脇芽を放っばらかしておくとも力を果たしてしまい、形の良い実ができなくなってしまいます。きゅうりの木が疲れてくると「つ」の字のように曲がったり、すのに入ったきゅうりばかりになってしまうのです。きゅうり以外にも夏の野菜

### ◎今週の一枚◎



きゅうり栽培中

のほとんどは実を食べる野菜です。1本の木に、夏の間中たくさんの実を生らせるためには瞬発力より持久力が大事。あまり疲れさせないような管理が必要なのです。

トゲが残っているくらい新鮮なたべくら農園のきゅうりはそのまま食べても甘くて、みずみずしいのが自慢です。ぜひ新鮮なうちに召し上がってくださいね。

## ●●● 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 : 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 : 鮮度が命！甘みが抜けないうちに早めにゆでて
- ナス : 旨みののったナスは蒸してからし醤油を垂らすだけでも◎
- ミニトマト : 完熟の甘いぷちぷちミニトマト。お弁当のいろいろにも
- 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 : ピーマン代わりもOK。素焼きにして鰹節と醤油でも◎
- オクラ : 甘みのある美味しい八角オクラ。切り口が花形になります

### 【Mのみ】

- 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
- 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
- 赤玉ねぎ : 生でスライスしてサラダに。加熱調理も可能です

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <<空芯菜2品>>

茎が空洞の空芯菜は暑さが大好き。クセが無くて意外に使いやすい夏の葉野菜です。

### ①空芯菜炒め

材料：空芯菜1袋、にんにく1片、ナンプラー（又は醤油）小さじ1、オイスターソース小さじ1、その他きのこや肉類・その他の野菜を一気に入れても◎

作り方：にんにくのみじん切りを油を敷いたフライパンで炒め、空芯菜以外の具をしっかりと炒めます。3センチ程度に切った空芯菜と調味料を全て入れて、強火でさっと炒めたら出来上がり。辛いもの好きなら唐辛子も入れると更に美味しいです。

### ②空芯菜のおひたし

おおまかに葉と茎を分け、茎はしっかりと葉はさっとゆでます。食べやすい長さに切り、ポン酢か酢醤油をかけて召し上がれ。細切りかまぼこ等と和えても美味しいです。