



信州四賀 たべくら農園だより

ナスとテントウ虫の話

ナスの美味しい季節になりました。秋ナスとは8月下旬から9月頃の少し肌寒くなってきた頃に穫れる、実が締まった美味しいナスのことです。

以前おたよりに書いたキュウリもそうですが、ナスもその実の9割以上が水分で出来ています。非常に乾燥を嫌う作物で、干ばつが続くととたんに石ナスと呼ばれる表面にツヤのない硬い実や、かさぶたのような傷のあるナスが増えてきます。でも水を好むからといって雨続きが良いわけではなく日の光も大好きなので、晴れていてなおかつ土の中は湿っているというなかなか両立の難しい状態が好きなのです。よく田んぼの跡地でナスを育てると良いといわれるのはそのためです。

今年の夏はお天気が良く、たべくら農園のナスは水分が不足気味で傷だらけ…。おまけにニジュウヤホシテントウというテントウ虫の仲間を実をかじられ余計に傷が増えてしまいました。このニジュウヤホシテントウ、別名テントウ虫ダマシは野菜を育てる上で本当に厄介な虫で、いわゆる普通のテントウ虫(ナナツボシとかナミテントウとか)が肉食系なのに対し、ダマシは草食系で葉や実をガリガリガリと食べてしまいます。ナスについての規則的なシマ模様の傷はダマシがかじった跡です。その他、ジャガイモの葉もよく被害にあいます。

余談ですが、肉食系のテントウ虫はアブラムシが大好物。有機農家にとってはとってもありがたい昆虫です。テントウ虫の幼虫は成虫とは似つかないグロテスクな形をしています。成虫よりも幼虫の方がより食欲旺盛なので、家庭菜園をされている方は幼虫を見つけても害虫と思ってつぶさないように気をつけてくださいね。

◎ 今週の一枚 ◎



ニジュウヤホシテントウ

宅配セットでは、傷ものナスが入る時は少し増量してお届けしています。見てくれがあまり良くないので、気になる方は傷の部分をおむいて使っただければ幸いです。右のレシピの焼きナスの他、天ぷらや揚げナスもとっても美味しいですよ。旬の味をぜひ召し上がってください。

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 玉ねぎ : 四賀の粘土質の畑で育った玉ねぎは甘みと旨みが絶品です
- 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
- ナス : 秋ナスの美味しい季節。焼きナス、揚げナス、味噌汁等にも
- ミニトマト : 甘みが増えてより美味しい季節になりました
- 空芯菜 : 濃い味の炒め物に最適! おひたしも美味しいです
- ピーマン : 苦味が少ないので、ピーマン嫌いのお子様も食べられるかも
- 長ネギ : ご当地、松本一本ねぎ。火を通すと甘みが増します
- モロッコインゲン : スジ取り不要。ゆでてゴマ和え、素揚げや煮物にも

【Mのみ】

- 大玉トマト : 木で完熟させた大玉は、火を入れるとさらに濃厚味に
- 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
- オクラ : 大きめでも柔らか。八角または丸オクラをお届けしています
- 甘とう : 魚焼きグリルやオーブンで丸焼きして鰹節&醤油を垂らして

もっと食べ暮らかんたんレシピ <ほんとに簡単! 焼きナス>

焼きナスは皮をむくのが一苦労。しからは先に皮をむいてから焼けば、とーっても簡単に香ばしい焼きナスが出来上がります。

- ①へたを落とし、皮を全てむく。
 - ②縦に半分に切り、230℃のオーブンで10分程度焼く
 - ③やけどに気をつけて、食べやすいようにナスを縦に裂いたら出来上がり
- 鰹節や醤油、ポン酢等を掛けてお召し上がりください。毎日でも飽きない味です。

※ナスの知恵袋 ナスは油を使った料理と相性が良いですが、油をぐんぐん吸ってしまるのが困りもの。ナスを切った後、海水くらいの濃度の塩水に10分程度漬けておくと塩分がなすに入り込み、油を吸いにくくしてくれます。ぜひお試しください。

