



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 長ネギの話

お鍋の季節にはまだちょっと早いですが、前回から皆様に長ネギをお届けしています。火を入れるととっても甘くておいしいので、炒め物や丸太焼きなどにぜひお召し上がりください。

長ネギは栽培期間の長い作物で、昨年9月に種をまき、苗を作って翌年4月に畑に植え直し、今ようやく収穫が始まりました。約1年越しです。

たべくら農園で栽培しているのは松本のご当地野菜「松本一本ねぎ」という品種です。下仁田ねぎの仲間で、ちょっと太めで甘みがあるのが特徴です。詳しい方はご存知かもしれませんが、松本一本ねぎといえは本来は「し」の字のように曲がった形が特徴的。でも皆様にお届けしているのは真っ直ぐなねぎ…。実はこの曲がりには真夏に一度ねぎを引っっこ抜き、植え替えをすることで出来るものなのです。長い期間畑に植わっていると、畑の土は雨などで固くしまり、呼吸困難になってしまい太くて良いねぎに育ちません。これを解消するために植え直すのです。でももともとふかふか土に植えておけば、植え替える必要がないので、真っ直ぐなねぎになるのです。

ねぎの緑の葉は地上に出ており、白い部分は地下に埋まっています。この白い部分の長いねぎを作るためには土寄せという作業が欠かせません。ねぎはどんどん上に向かって生長するので、放っておくと白くしたい所までも太陽に当たって緑になり硬くなってしまいます。適宜土を掛け直すことで、地下部の白くて柔らかい部分を長く育てることが出来るのです。

### ◎ 今週の一枚 ◎



春の長ネギ定植

長ネギはこの後、厳冬期前まで収穫し、冬越しさせて翌春まで収穫できます。本当は厳冬期のものも食べられるのですが、土が凍って抜けなくなってしまうので寒くなる前に掘り上げ、冬の方は貯蔵しています。これから長ネギをお届けする機会が多くなると思いますが、霜に当たると甘みを増し更に美味しくなるので、ぜひ味の変化も楽しんでください。

## ●○○ 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 : 甘みが増してより美味しい季節になりました
- 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、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
- 空芯菜 : 濃い味の炒め物に最適！おひたしも美味しいです
- 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

※ 傷あり等のB品の場合は少々増量してお届けしています

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <モロヘイヤスープ>

モロヘイヤはエジプト原産の野菜です。クレオパトラも食べたという栄養満点のアラブの味、モロヘイヤスープをぜひお試しください。

【材料】モロヘイヤ1袋、にんにく1片、オリーブオイル、塩胡椒

【作り方】①モロヘイヤをみじん切りにしてよくたたき、粘りを出す。

②みじん切りにしたにんにくを多めのオリーブ油で炒め、香りが出たら①と水1リットルを加えてとろみが出るまでぐつぐつ煮る

③塩コショウで味を調え、出来上がり。このままでとシンプルな味付けなので、コンソメキューブや鶏がらスープのもとを入れればこくが出ます。古家家では塩麹や醤油を少し入れたりしてアレンジしています。

