



信州四賀 たべくら農園だより

キャベツと茎ブロッコリーの話

夏野菜がほぼ終わり、今週からキャベツと茎ブロッコリーがお届けできるようになりました。たべくら農園の野菜の中でも特に人気のこの2種、春も好評でしたが、秋も甘みたっぷりです。とっても美味しい自信作です。

キャベツやブロッコリー類は種まきから収穫まで約3～4ヶ月を要し、高原野菜に代表されるように冷涼な気候を好み、真夏のような暑い時期は苦手です。ここ標高700メートルの四賀でも真夏は栽培が難しく、たべくら農園でも春と秋のみ栽培しています。でも、秋に収穫するためには6月に種をまき、真夏を越さなくてはなりません。今年の夏は35℃を越える猛暑が続き、かなりの数の苗が暑さでダメになってしまいましたが、どうにか生き残った苗たちがようやく収穫期を迎えました。

そしてアブラナ科の野菜は青虫の大好物。蝶の活動が活発な時期は畝全体を目の細かいネットでトンネル状に覆い、卵を産み付けられないように蝶の侵入を防ぎます。青虫以外にも夜盗虫(よとうむし)という、昼間は地中に潜み、夜になると這い出てきて葉をむしゃむしゃと食べる夜行性の蛾の幼虫がいて、これがまた厄介者なのです。恐ろしい食欲で、酷い時には葉の葉脈だけ残してレース状に食べつくしてしまうことさえあります。茎ブロッコリーは細いので問題ないのですが、普通のブロッコリーだと中の方の隠れたところに青虫や夜盗虫が入り込んでいることがあり、ゆでたら虫がいっぱい出てきてギャーなんてことがあるため、虫のチェックは念入りに行います。

暑さや虫にも負けず、元気に育ったこの野菜たちをぜひ召し上がってください。特にキャベツは私も大好物で、炒め物から味噌汁、サラダに何でも使います。特にオススメの食べ方を今回のレシピにしたので、ぜひ試してみてくださいね。

そしてそろそろ収穫終わりを迎えるミニトマトですが、寒さが厳しくなるとともにさらに甘みを増し、とっても美味しくなっています。こちらもおあせで、お楽しみください。

◎ 今週の一枚◎



息子とブロッコリー

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- 長ネギ : ご当地、松本一本ねぎ。火を通すと甘みが増します
- ミニトマト : 甘みが増えてまるで果物のよう。お子様に大人気です
- 春菊 : 香りがよくエグみが少ない。ゴマ和えや炒め物にも
- キャベツ : 甘みがあってとっても美味しい自信作です
- カブ : 間引きの小玉カブです。浅漬や炒め物にも
- カボチャ : 熟成して甘くなっています。煮物やソテーなどにも
- ラディッシュ : スライスしてサラダや酢の物、甘酢漬がオススメ
- 茎ブロッコリー : 茎が美味しいブロッコリー。ゆでてマヨネーズや炒め物に

【Mのみ】

- 大玉トマト : 今年最後の大玉トマトです。火を入れるとさらに濃厚味に
- 小松菜 : クセが少なくシャキシャキ美味しい。おひたしや炒め物にも
- レタス : シャキシャキ新鮮なうちにサラダどうぞ
- 葉大根 : 葉も実も使える間引き大根。お味噌汁や炒め物などに

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《オススメ！キャベツレシピ》

①キャベツだけお好み焼き

キャベツを好きなだけ荒みじん切りにします。水100ccに卵1個を割り入れてよく混ぜ、そこに小麦粉80gを入れてゴムベラで切るように混ぜます。生地がとろとろになっていなければ水を足し、粉っぽさがなくなったら塩少々と鰹節適量を入れ、キャベツを入れてよく混ぜ、油を引いたフライパンで両面こんがり焼き上げます。お好みソースを掛けて出来上がり。生地がたれないくらいキャベツ多めが美味しいです。

②キャベツとラディッシュの甘酢和え

ラディッシュはスライス又は千切りに、キャベツは荒みじん切りにします。酢と砂糖(3対2くらいの割合)と塩少々を加え、手でよく揉みこめば即席甘酢漬の出来上がり。砂糖をしっかり入れるのがコツです。

