



信州四賀 たべくら農園だより

お米作り

実りの秋。たべくら農園では年間約60品目の野菜を作っていますが、今が一年の中で一番多くの品目が出揃う時期です。宅配セットにも今回は何を入れようかと迷ってしまいます。地元のスーパーや直売所にも所狭しとたくさんの野菜や果物が並んでいます。そして、秋は新米の時期でもあります。

日本の食卓には欠かせないお米。私たちもご飯大好きなので、常々米作りもやりたいと思いつつも60種類もの野菜を作っているとそれだけで手一杯…。なかなか踏み出せずにおりました。でも今年、松本市のお隣の筑北村の田んぼを借りて米作りに初挑戦！とはいつても日々の管理は現地の方に委託をし、要所要所の作業の時だけ出向くという形での米作りです。

皆様の中には「はぎ掛け米」というちょっと高級なお米をお店などで目にしたことのある方もいらっしゃるかもしれません。大規模な米の生産地ではコンバインを使って収穫することが多く、稲刈りと同時に脱穀（穂だけを落とす作業）まで一度にできるのでとても簡単なのですが、小さな農家は高価なコンバインなど持っておらず、昔ながらのはぎ掛けという方法をとっています。機械で刈って束にした稲を、穂を下向きにして竿に掛け、数日間天日干しにして乾かしてから脱穀をします。このはぎ掛けという一時間で、旨みが穂に下り、より美味しいお米ができるのです。

今日から自宅でも新米を食べはじめましたが、四賀と同じで粘土質の筑北村の田んぼで育ったお米はとっても美味しい！何杯でも食べれそうです。今年は自家用の分くらいしか作れなかったのが、皆様にお届けするのは難しいかもしれませんが、来年はもっと面積を増やして、年に一度くらいはお米も一緒にお届けできたらなと思っております。

野菜も寒さでより甘みがのって、美味しい季節です。皆様もぜひ実りの秋をお楽しみください。

◎ 今週の一枚 ◎



はぎ掛け中

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- じゃがいも : 皮が赤くて中が黄色のアンデス種。ホクホク系です
- キャベツ : お好み焼きやシチューなど、たっぷりお使いください
- カブ : 輪切りにしてカブステーキや、浅漬けや炒め物にも
- 大根 : 使いやすい小ぶりの大根です。生食でも火を通して◎
- カボチャ : 今回はひょうたん型のバターナッツカボチャです
- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- ミニチンゲン菜 : 寒さで赤くなっていますが、柔らかくて美味しい中国野菜
- ロメインレタス : シーザーサラダでおなじみ。バリバリ食感が美味しいです

【Mのみ】

- 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
- アスパラ菜 : 秋の菜花は甘みと茎の食感がおいしい品種です
- ミニトマト : 甘みが増してまるで果物のよう。お子様に大人気です
- 茎ブロッコリー : 茎が美味しいブロッコリー。ゆでマヨネーズや炒め物に

もっと食べ暮らかんたんレシピ <バターナッツカボチャ>

今回お届けするカボチャはバターナッツという品種です。普通のカボチャに比べると水分が多いため、煮物には向きませんがポタージュやソテーにすると美味しいカボチャです。生食も出来ます。またケーキやプリンなどのお菓子作りにも最適です。

【バターナッツソテー】 フライパンに少し多めの油を敷き、油が冷たい状態できんにくスライスを入れて熱します。香りが出たら皮付きのまま薄切りしたバターナッツを並べて両面をこんがり焼き、塩コショウを振って出来上がり。アツアツのうちにとろろ。水分が多いので火の通りがよく簡単に焼けます。

【バターナッツの和風ポタージュ】 昆布や鰹などのだし汁で、皮をピーラー等で剥き1センチ角に切ったバターナッツを柔らかくなるまで煮込みます。塩・酒・醤油で味付けをして、手で潰して裏ごしするかフードプロセッサーなどで滑らかポタージュ状にすれば出来上がり。洋風なら固形スープ等で味付けしても。

