



# 信州四賀 たべくら農園だより

## カブとエンドウの話

信州の秋はとても短く、夏が終わったと思ったらあっという間に冬を迎えます。四賀では早くも早朝、氷点下になる日もちらほら。でもこれからしばらく例年より気温が高いようなので、野菜の生長に最後の押しを！と祈っています。

今までこころの小さい玉でお届けしていた間引きカブが、ようやく大きくなってきて、先週あたりからは普通サイズまたはビッグサイズのカブをお届けしています。

カブはローラーのついた種まき機で畑に直接種を播きますが、種がとても小さいため機械からたくさん種が落ちて密に播かれてしまいがちです。玉の部分が生長してくるとごみごみと窮屈になってくるため、間引きをしてカブとカブの間隔を広げてあげる必要があります。たべくら農園で育てているのは大きくなって入りにくい品種なので、間引きの小玉から、じっくり育った大玉まで美味しく楽しめます。

寒さに当たってあま～くなっていますので、厚切り蒸し焼きステーキや味噌汁の具、薄切りで浅漬けなど…、そして葉っぱも炒め物等にして、ぜひ色々な料理で丸ごとお召し上がりください。

さて農園では、冬の間には穫る予定の野菜の種まきは全て終了し、来春に収穫予定の玉ねぎやにんにくの植え付けも終え、先日、今年最後の種まきとなるスナップエンドウを播き芽が出てきました。エンドウの株はあまり大きくしてしまうと冬の間には霜に当たり枯れてしまいますが、小さい状態であればマイナス10℃以下になるここ四賀でも冬を越すことが出来るのです。越冬させると春に種を播くよりも早く収穫がで

### ◎今週の一枚◎



カブが大きくなってきました

るため、半量は越冬し半量は春に種を播き、より長い期間スナップエンドウをお届けできるようにと工夫をしています。ぷりぷり食感のエンドウは、来春をお楽しみに。

厳冬期はこれからですが、来春に向けて着々と準備は進んでいます。寒過ぎて身体が動かなくならないうちに、畑の片付けもがんばらないと！

## ●○● 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
- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- キャベツ : 自慢のあま～いキャベツです。生でも火を通して美味しく
- 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
- 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 : 追熟で甘くなっています。ホクホク系の緑皮カボチャです
- レタス : 松の落葉が入ってしまっています。申し訳ありません！

### 【Mのみ】

- 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
- ラディッシュ : スライスして甘酢和えや塩もみ、サラダの彩りにも
- ミニチンゲン菜 : 寒さで赤くなっていますが、やわらか中国野菜
- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <<ほくほく塩カボチャ>>

新聞に出ていたサツマイモのレシピをカボチャでアレンジしたらとっても美味しかったのでご紹介。薄切りにして焼くソテーよりも簡単に出来ます。水分の多いバターナッツではなく、ホクホク系の今回お届けしたようなカボチャでお試ください。

●材 料：カボチャ、油、塩（お好みで、ゴマ、にんにく、コショウなど）

●作り方：カボチャを細長めの一口サイズの乱切りにし、少し多めの油を熱したフライパンで全面に軽く焦げ目がつくまでしっかりと炒めます。お好みでにんにくスライスを最初に炒めて入れても◎。水（50cc程度）を入れてふたをし、2～3分蒸し焼きにして中まで火が通ったら、軽く塩を振って混ぜて出来上がり。お砂糖やみりんを使わなくても塩がカボチャの甘みを引き出します。お好みでゴマやコショウを振っても美味しいですよ。

