

信州四賀 たべくら農園だより

ジャガイモと人参の話

四賀はすっかり冬支度となりました。毎朝外を見れば一面に霜がおり、外の気温計を見れば毎日のように氷点下を下回っています。あまり早いと野菜が凍っていて収穫が出来ないため朝のスタート時間はゆっくりになりますが、日が短い分、作業できる時間が限られてくるのでなかなか忙しかったりもします。

たべくら農園では去年に引き続き、今年も2種類のジャガイモを作りました。最初にお届けしていたのが皮の赤いアンデスレッド種、先週あたりからお届けしているのがキタアカリという品種です。アンデスは野生種に近く、厳しい条件でも元気に育つ生命力の強い品種です。ジャガイモは「休眠期間」というイモから芽が出るまでのお休み期間がそれぞれの品種ごとに決まっています。芽が出るということは中の養分が消費されてイモが萎んでしまうということなので、人が食べるにあたっては好ましくありません。このアンデスは休眠期間が短く、すぐに芽が出てくるため出荷は年内のみとし、休眠期間が長いキタアカリを年末～翌春にかけてお届けしています。どちらもホクホク系のおイモですが、特にキタアカリは味が良くてオススメです。ふかしイモやベイクドポテト、おいもサラダやコロケなどにしても美味しいです。煮崩れしやすいので、カレーや味噌汁等に使う時はあまりぐつぐつ煮込まず、下ゆでしたものを後で加えるのがオススメです。

今年の秋のにんじんは昨年と品種を変えたため、あまりにんじん臭さの無い食べやすいにんじんになりました。発芽も揃い、たくさんできた！はずだったのですが、寒くなって山にえさが少なくなってきたとたん鹿の食害が始まり、葉っぱが食い荒らされ始めました。これはいかんと急いで収穫を始めたため、まだ少し生長が足りず、少し細めになってしまっています。ちょっと使い辛くて申し訳ないのですが、生で丸ごとスティックにんじん等で召し上がっていただければ幸いです。

◎今週の一枚◎



貯蔵用ニンジンの収穫

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861 TEL/FAX:0263-87-4560 tabekura.nouen@gmail.com http://tabekura.com/

【年末年始のご案内】 本年は12月27日(日)到着分で終了、翌年は1月6日(水)到着分より発送開始です。お客様ごとの詳細な発送日は次回お知らせいたします。年内の配送日変更等のご希望がございましたら、お気軽にご連絡ください。

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- じゃがいも : ホクホク系のキタアカリはどんな料理でも美味しいです
- 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
- カブ : 輪切りにしてカブステーキや、浅漬けや炒め物にも
- タアサイ : 平べったい野菜ですが、クセが無く炒め物向きの中国野菜
- レタス : ゴメンナサイ、松の落葉が入ってしまってます！
- カボチャ : ホクホク系の白緑皮カボチャは煮物やソテーなどにも
- 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

【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
- ほうれん草 : 久々登場。やっぱり寒い時期のほうれん草は美味しいです
- 冬瓜 : 皮とワタ(苦い)を取って柔らかく煮てスープやあんかけに
- 大根 : 使いやすい小ぶりの大根です。生食でも火を通して◎

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<カブと大根ステーキ>>

昨年ご紹介して大変好評だったカブステーキ。今年は大根ステーキレシピも加えてご紹介いたします。蒸し&焼き効果で、野菜の甘みを感じられるレシピです。

【カブステーキ】カブは意外にも火の通りやすい野菜です。玉部分を1センチ程度の厚みで横に輪切りにし、フライパンに水を挿してふたをして蒸し焼きにします。中まで火が通ったら油を敷き、焦げ目がつくまで両面を焼いたら出来上がり。

【大根ステーキ】大根はあらかじめ蒸します(圧力鍋があると時短で便利)。厚さ1センチ程度の斜め輪切りに蒸し、フライパンにゴマ油を敷いて両面こんがり焼いたら出来上がり。カブよりも柔らかめに蒸した方が美味しく仕上がります。

どちらもお醤油や塩でシンプルにいただくのがオススメです。

