

# 信州四賀 たべくら農園だより

今年も一年ありがとうございました！

早いもので2015年も残すところあと少し、今回のお便りが今年最後の更新となります。今年もたべくら農園の宅配セットをご利用いただきまして、本当にありがとうございました。私たちの育てた野菜を直接お客様にお届けし、美味しかったという声を聞けるのは本当に嬉しく、やりがいを感じる瞬間です。農協等の市場流通ではない直接販売ならではの喜びです。

私たちのように60品目以上もの野菜を作る少量多品目型の農業は、手間がかかり効率は良くないのですが、大切に育てた野菜を畑からお客様の元へ直接お届けしたい、自分たちも野菜が大好きだから自らの食卓で毎日食べている納得できるものを届けたい、そして百姓という名の通りいろいろなことが出来てこそ農家と胸を張って言えるという信条から、このような農業をやっています。何よりいろいろな種類の野菜を育てていると飽きることなく、とても楽しく続けられます。天候やちょっとした自然のタイミングに大きく左右される農業ですが、そこが面白くもあり、また何十年もやっている私たちの農業研修先の師匠でさえもいまだに失敗もあり成功もあると言うくらい農業は奥深いものです。

今年のたべくら農園も山あり谷あり。成功もたくさんありましたが、残念なことにごくにきて白菜の生長が思わしくなく、鍋の美味しい季節にも関わらずいまだ皆様にお届けできずにあります。年明けにはなんとか数回はお届けできる予定ではありますが、

## ◎今週の一枚◎



小ぶり大根で今年もたくさんお届けしました

その先の厳冬期の宅配セット用の貯蔵白菜が確保できず、もしかすると1月末～2月頃にセット販売をいったんお休みとし来春5月末頃に再開となるかもしれません。通年でのお届けを目指しているのですが、まだまだ力不足で大変申し訳なく思います。詳細につきましては決まり次第ご連絡いたします。

いよいよ冬本番です。皆様良いお年をお迎えください。そして来年もどうぞよろしくお願いたします。

## ●●● 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
- キャベツ : 自慢のあま～いキャベツです。生でも火を通してても美味
- 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ても◎
- カボチャ : ホクホク系なので煮物もOKの緑白皮カボチャです
- タアサイ : 平べったい中国野菜。クセが無く炒め物や炒め煮等に
- 長ネギ : 火を通すと甘くて美味。お鍋にもぴったりです

### 【Mのみ】

- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- 玉ねぎ : 生でスライスサラダに、火を通すと甘くて更に美味
- ほうれん草 : 冬の寒さにあたって甘みが出てます
- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《揚げないハッシュドポテト》

簡単なわりに手がこんで見えるおもてなしにもぴったりのレシピです。

材 料：ジャガイモ2～4個、塩、コショウ、お好みでピザチーズやツナ缶など  
 作り方：ジャガイモを極細の千切りにします。千切り突き器を使うと便利。塩コショウを少々振り混ぜ、油を敷いたフライパンに平らに広げ、弱めの中火で両面がカリッとするように焼きます。ジャガイモを半量広げた後に、お好みでチーズやツナを散らして残りの半量でふたをするように広げ、間に具を挟むと更におもてなし感アップ！細かく切ることでジャガイモのでんぷんが出て、つなぎ無しでもくっつきます。千切りが面倒な場合はピーラーで薄切りにしたもので出来ますよ。



## 《 様の年末年始の配送予定 》

年内は今回が最終となり年明けは 月 日 ( ) より配送開始いたします