

信州四賀 たべくら農園だより

白菜の出来が悪く、
本当にごめんなさい。
お詫びに増量しています。

S：タアサイ追加
M：小松菜増量

ポップコーン!?

2016年、明けましておめでとうございませう。今年の年末年始は珍しく天候が良く暖かく、雪が降ってビニールハウスが潰れるという心配も無く安心して新年を迎えることができました。冬になっても何かしら仕事があり、完全に何も無い日というのはほとんど無いのですが、お正月だけは畑を離れて家族と過ごしています。でもこんなにゆっくり時間が取れるまたとないチャンス!とばかりに、毎年お正月は来春からの畑の年間計画を立てる時間に充てています。今年も美味しいお野菜セットをお届けできるよう、これから夫婦であーでもないこーでもないと言いながら計画を詰めていく予定ですので、また今年も1年どうぞよろしくお付き合いお願いいたします。

さて今回は、たべくら農園からささやかなお年玉を一緒にお届けいたします。一見カラカラに干からびたトウモロコシのようですが、これは普通のやわらかくて甘いスイートコーンではなく、ポップコーン用の硬い品種のトウモロコシです。サヤから外された粒の状態で見ているのを見たことのある方もいらっしゃるかもしれませんが、サヤつきのものは珍しいのではないのでしょうか。夏の間遊びで作って見たのですが、これが意外に美味しい!粒を外してフライパンや電子レンジで炒ると、ポンポンはじけて美味しいポップコーンが出来上がります。ジャンクなイメージのあるポップコーンですが、基本の原材料はトウモロコシと塩と植物油だけ。もちろん農薬化学肥料は使っていないので、安心して食べられる手作りおやつが簡単に出来上がります。ぜひご自分用に、お子さんやお孫さんと一緒に楽しんでみてください。

◎今週の一枚◎



なつとろ小松菜は涙をまき

これから冬の間は、土の中等に埋めて貯蔵している野菜とハウスで育てている葉物類を中心にお届けいたします。野菜も自らを守るため、寒さで凍らないよう糖を蓄えます。1年で1番野菜の甘い季節の到来です。おそらく今年の野菜セットは2月末までのお届けになるかと思いますが、冬ならではの野菜の甘みをぜひ味わってみてくださいね♪

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 玉ねぎ : 小ぶりですが火を通すととっても甘〜い玉ねぎです
- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- 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 : ホクホク系の緑白皮カボチャ。煮物やソテーもオススメ
- ゴボウ : 見た目はあまり良くないですが、香りが良い短径ゴボウです
- 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
- チンゲン菜 : 柔らかく中国野菜。炒め煮やゆでて肉料理等の付け合せに
- 白菜 : 今年は大失敗のため、半結球状態です。外の葉は硬めなので少し細めに切って炒め物や煮込み料理にお使いください。

【Mのみ】

- じゃがいも : ホクホク系のキタアカリはどんな料理にも映えます
- 水菜 : 生でシャキシャキサラダにも、この季節はお鍋もオススメ
- 長ネギ : ご当地野菜の松本一本ネギは火を通すと更においしく
- タアサイ : 見た目に反して味は淡泊な中国野菜。塩胡椒炒めが抜群!

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<自家製ポップコーン>>

粒を親指の腹などを使ってさやから外します。1本で市販のポップコーン約1袋分ができます。フライパンで油多めで作った方がコクがあって美味しく出来ますよ。

●フライパンで作る場合 : 粒が軽く浸るくらいにサラダ油を入れ、蓋をして火にかけ焦げないようフライパンを振り続けます。全ての実がはじけ終わったら完成です。

●電子レンジで作る場合 : 皿などで蓋をした耐熱容器または紙袋に粒を入れ、3〜4分加熱すれば出来上がり。はじけ足りなければ再加熱して下さい。油は不要です。

塩味なら塩を入れてから一緒に炒ればOKです。サラダ油をオリーブ油やバターに代えると風味が増します。出来上がったポップコーンに煮詰めた砂糖+バターを絡めればキャラメルポップコーンに。醤油を鍋肌で焦がして絡めれば焦がし醤油味にも。(液体が多いとふやけるのでご注意!)

