

信州四賀 たべくら農園だより

野菜セット宅配のお休みのお知らせ

先週末は2月だというのにここ四賀でも20℃近くまで気温が上がり、まるで春のような暖かさでしたが、今週からはいつもの寒さに戻りまだまだ冬は続くようです。

年末辺りからお便りでお伝えしてまいりましたが、お野菜セットの宅配を2月末を持ちまして一旦お休みさせていただくこととなりました。いつもお野菜を楽しみにしてくださっていた方には本当に本当に申し訳ありません…。

寒さの厳しいここ四賀で、冬に収穫できる野菜はハウス内で栽培している小松菜等の葉物野菜のみで、今お届けしているその他の根菜類等は秋までに収穫した貯蔵野菜です。でも貯蔵野菜といえども生きてちゃんと呼吸をしています。この先少し暖かくなってくると土の中や室内に貯蔵した野菜たちが目を覚まし、春の訪れを感じて根っこに蓄えた養分を使ってぐぐっと芽を出し始めます。すると中身がスカスカにすぎ入ったようになり、腐ってしまったりしてしまうのです。貯蔵野菜が無くなる3月から、収穫できる品目が増える5月中下旬までは満足の出来るお野菜セットをご提供するのが難しいと判断し、お休みという形をとらせていただくことになりました。

◎今週の一枚◎



春穫り野菜の種まきも
始まりました

でも春の準備は着々と進み、今月頭には春穫りレタスやキャベツ等の種まきも始まりました。宅配セットの再開は5月下旬頃を予定しています。詳しい日程が決まり次第、メールでご連絡のつく方にはメールにて、それ以外の方にはお葉書でお知らせいたします。

また来シーズンも皆様に喜んでいただけるようなお野菜をたくさんお届けできるように頑張っていりますので、それまでどうぞ皆様お元気でお過ごしくださいね！

◀ 様 ▶

今年度の配送は 今回・次回 が最終となります。今シーズンのご愛顧、本当にありがとうございました。来年度も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
- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- 小松菜 : 寒さで甘みと旨みがのってます。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、煮物、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◎
- 水菜 : 生でシャキシャキサラダに、お鍋に入れてもGOOD
- 長ネギ : 火を通すと甘くて美味しいです。お鍋にもぴったり
- 黒ゴマ : 生ゴマなのでフライパン等で香りが立つまで煎って下さい

【Mのみ】

- 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 : 中心部の葉が少々縮れていますが、食味はバツグンです
- にんにく : いろいろな料理に使える万能スタミナ野菜
- 小松菜増量

【おまけ】赤カブ漬け：保存料無しのため、お早めにお召し上がりください

もっと食べ暮らかんたんレシピ <たっぷり根菜のマリネ>

夏野菜でも美味しいマリネですが、甘みと旨みののった冬の根菜マリネはこの時期ならではの美味しさです。好きな野菜でたっぷり作って常備菜にもオススメです。

【材 料】玉ねぎ・長ネギ・カブ・大根・にんじん等の根菜類、オリーブ油大さじ2
<マリネ液材料>オリーブ油大さじ4、酢大さじ1、塩&砂糖各小さじ1、コショウ適量、お好みでにんにく一片みじん切り

【作り方】野菜を一口サイズに切り、オリーブ油を絡めて200℃に温めたオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。あらかじめ混ぜ合わせておいたマリネ液の材料の中に、熱いうちに野菜を入れて混ぜ合わせます。味が染み込んだら出来上がり。冷やしても美味しく召し上がれます。

