

信州四賀 たべくら農園だより

春の味覚が揃いました

早いもので5月も下旬。4月の寒さが影響してか再開が予定より少し遅くなりましたが、今シーズンもたべくら農園のお野菜セットの販売が始まりました。昨シーズンに引き続きご利用くださる皆様、そして今シーズンよりご利用くださる皆様、どうもありがとうございます！少量他品目栽培の私たちのような小さな有機農家は、旬の野菜だけを新鮮なうちに直接お客様のもとへお届けできることが強みではありますが、こうやって定期的にご購入いただいているお客様がいらっしゃるからこそ成り立つ農業であり、いつも皆様に支えていただき本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

宅配セット販売がお休みの間にも菜花やレタス類の出荷はしていましたが、春は収穫よりもこれからの繁忙期に備えての畑の準備が仕事の中心。畑を起こし畝を立て、ひたすら種をまき苗を育て、これまたひたすら畑に苗を植えます。時々やってくる急な寒波（先日は5月というのに最低気温が0℃になりました…）に怯えながら、防寒対策をし野菜を守りつつ、収穫はまだかまだかと見守ります。

今年は異常なほどの強風の日が多く、風にあおられ茎が折れたり、畑の野菜もかなり辛そうでした。庭先にある息子の鯉のぼりも、柱に絡まってしまいうらい…。そんな日も乗り越えて、徐々に収穫できる野菜の種類も増え、ようやくセット販売再開の日を迎えることが出来ました。

たべくら農園ではスナップエンドウと茎ブロッコリーの収穫開始が、宅配セット再開の合図です。今年も甘くて美味しいのが穫れ始めましたよ。そして春は葉物の季節。

◎ 今週の一枚 ◎



ぷりぷりスナップエンドウ

冬とは違ってシャキシャキ食感と、少し苦味のある味が春葉物の特徴です。そして私のイチオシ、甘みがあって一玉ペロリとたいらげられる味自慢の玉レタス。ぜひ春の味覚をお楽しみください。

今シーズンも「おいしい！」という声をいただけるよう頑張ってますので、皆様どうぞよろしくお願ひします。

●○● 今回のお届け内容 ●○●

【S・M共通】

- 玉レタス : 農園イチオシの甘くておいしいレタスです
- サニーレタス : 赤いふちふちレタス。お肉やネギ味噌などを巻いて食べても
- カブ : 玉は甘くて葉っぱは旨い。一度で二度美味しい葉付きカブ
- 大根 : 使いやすい短怪大根です。生食でも火を通して◎
- 春菊 : 香りが良い春菊はごま油と塩や味噌で炒めるととっても美味
- チンゲン菜 : 少し堅めなのでしっかり炒めてクリーム煮や炒め煮等に
- ラディッシュ : スライスしてサラダに、甘酢であえて浅漬け風に
- スナップエンドウ : スジを取って1~2分ゆでたらプリプリ食感に

【Mのみ】

- 小松菜 : 春の小松菜は少し堅めなので炒め物や味噌汁等がオススメ
- 水菜 : シャキシャキ水菜はサラダやさっとゆがいておひたしに
- ルッコラ : ピリッと苦辛い大人の味のサラダ向きの葉野菜です
- 茎ブロッコリー : 細長い茎の食感がおいしいブロッコリーです

もっと食べ暮らかんたんレシピ <美味しいレタスの食べ方>

我が家ではこの時期ひたすらレタスを食べてます。レタスは鮮度が命ですが、どうしてもスーパーや八百屋さんでは数日前に収穫したものしか手に入りません。穫れたてのレタスは甘みや旨みあふれて、そのまま何もつけずに食べても美味しいくらいです。皆様もぜひ新鮮なうちにバリバリたくさん召し上がってくださいね。

- ①葉をバラして洗ったらよくよく振って水を切り、手でちぎります
- ②ドレッシングは掛けるより和える方がより美味しい、と思います。食卓に出す直前にボウルの中でレタス全体にまんべんなくドレッシングを和えましょう

【オススメ手作りドレッシング】塩+コショウ+好みの油+ (レモン汁) / 味噌+砂糖+酢+ゴマ油 / マヨネーズ+マスタード / 醤油+おかか+梅肉+菜種油