

信州四賀 たべくら農園だより

玉ねぎ今年は大成功！

6月に入り、早くも関東甲信越地方は梅雨入りとなりました。農園ではこの時期、毎年恒例の玉ねぎ収穫シーズン到来です。

売られている玉ねぎはころっと丸い形をしていますが、収穫前の玉ねぎには玉の先から長ネギの緑の部分のようなすっと伸びた緑の葉がついており、玉の部分は半分土の中に埋もれた状態で育っています。その緑の葉がパタリと自然に倒れた頃が収穫時期の目安。まるまる太った玉ねぎをせっせと掘り上げます。

昨年は霜の影響で植えた苗が土から浮いてはみ出てしまい、生長が悪く、出来たのは小玉の玉ねぎばかり…。昨年からお野菜を買ってくださっていたお客様には大変ご不便をおかけしてしまいました。でも今年は暖冬だったこともあり、よく根付いてくれ良い玉ねぎが出来ました。中にはソフトボールより大きく育ったものも！今年は豊作のため、ご希望の方には1kg350円で追加販売いたします。お問合せください。

たべくら農園では普通の黄玉ねぎと、赤玉ねぎの2種類を作っています。赤玉ねぎは黄玉ねぎに比べて水分が多く、辛味が少なく色が美しいため、生食に向いています。スライスしてレタスやラディッシュと一緒にサラダにしたら、旬の野菜たっぷりのごちそうサラダの出来上がりです。加熱すると色は悪くなってしまいますが、もちろん火を入れても美味しくいただけます。黄玉ねぎに比べると貯蔵性が劣るため、まずは赤玉ねぎから先にお送りいたします。

先日は6月だというのに最低気温が3℃になる日がありました。基本的に夏野菜は5℃を下回るとダメになると言われていますが、既に夏野菜の苗は畑に植え終えており、冷や汗をかきながら夜中に畑の苗に覆いを掛けに行きました。幸い霜は降りず、野菜たちはどうにか無事に乗り切ってくれたようで、ほっと一息です。夏野菜の一番手、ズッキーニの収穫も始まり、続いて月末にはキュウリやミニトマトも収穫予定です。楽しみに待っててくださいね。

◎今週の一枚◎



穫り頃を迎えた玉ねぎ

●○○ 今回のお届け内容 ○●●

【S・M共通】

- 赤玉ねぎ : スライスしてサラダに入れたり、冷やっこにのせても
- 玉レタス : 農園イチオシの甘くておいしいレタスです
- 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 : 使いやすい短径大根です。生食でも火を通して◎
- 小松菜 : 炒め物やおひたしに。シャキシャキ食感が美味しいです
- 春菊 : 香りが良くてエグみが少ないので、刻めば生でもOK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
- スナップエンドウ : スジを取って熱湯で2分ゆでたらプリプリ食感

【Mのみ】

- サニーレタス : 赤いレタス。お肉やネギ味噌などを巻いて食べても
- 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
- チンゲン菜 : 肉厚の中国野菜。少し堅めなのでよく炒めてお使いください
- ズッキーニ : 薄い輪切りにして塩コショウ炒めや、輪切りステーキにも

もっと食べ暮らかんたんレシピ <春菊炒め>

春菊といえばすき焼きやお鍋のイメージが強いですが、農園で作っている春菊は茎の長いサラダ春菊なので刻めば生でも食べられます。農園イチオシの食べ方は炒め物。春菊の香りが引き立ち、食欲アップ！ぜひお試しください。

材料：春菊1袋、お好みできのこ・玉ねぎ・練り物・戻した高野豆腐 等

作り方：①春菊を1センチ程度に刻み、その他食材も小さめに切ります

②油を敷きよく熱したフライパンで炒め、全体に火が通ったら味付けします

【塩炒め】塩コショウだけでも十分美味しいです

【味噌炒め】お酒に味噌を溶いたものを最後に回し入れて軽く水分を飛ばします

【甘味噌炒め】みりんにも味噌と砂糖を溶いて、あとは上記同様

