



信州四賀 たべくら農園だより

ちょっと珍しいお野菜たち

春野菜の季節が終わり、夏野菜の収穫まではあと少し。そんな端境期にあたる梅雨時期ですが、今だからこそ美味しい野菜があるんです。今回はそういった野菜を含めて、ちょっと珍しいラインナップでお届けいたします。

ひとつめはコリンキー。きれいなレモン色をした生食用のカボチャです。昨年より作り始めたのですが、美味しくて私たちもお気に入りなので今年も登場です。なかなかスーパー等ではお目にかかれないこの野菜、クセは無いのになぜかクセになる美味しさです。若い実は皮や種やワタ部分も食べられますが、食感が気になる場合は取り除いてお使いください。へたとおしりの堅い部分を落として半分に切ってスライスし、サラダに混ぜたり浅漬け（塩もみや酢漬け等）にするのがオススメです。熟して皮がオレンジ色になると生食には向きませんが、焼いたり炒めたりすると美味しいです。

続いてとんがりキャベツ。文字通り、とんがり頭のキャベツです。もう少し後にお届けする予定の普通のキャベツに比べると加熱した時の甘みは少ないですが、葉がとても柔らかいので生食で食べるなら断然こちら！千切りキャベツをたっぷりお召し上がりください。今年は5月の異常な暑さと寒さのどちらが原因か定かでないのですが、小さめのキャベツが多いため極端に小さい場合は2つお入れしています。

そしてズッキーニ。これからしばらくの間お届けする予定の野菜ですが、この穫れ始めの時期の実は特に柔らかくみずみずしく、一番美味しい季節です。

今回は品目数がいつもより少し少なめなので、おまけとして青トマトジャムをお届

◎今週の一枚◎



レモン色のコリンキー

けします。冬直前の11月、トマトの時期が終わる頃に赤くなりきらなかった青い未熟なトマトを集めてジャムにしました。赤いトマトの味とは全く違う青トマト味、少し甘めの仕上がりなのでヨーグルトなどと合わせるとさっぱりと召し上がれます。珍しいものが多い今回ですが、オススメの食べ方をご参考に、ぜひ美味しく召し上がってくださいね。

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- 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
- コリンキー : レモン色の生食用カボチャ。熟さぬうちにお早めにごうぞ
- キャベツ : とんがり頭の柔らかキャベツ。生食がオススメです
- 赤玉ねぎ : スライスしてサラダに入れたり、冷やっこ等にものせても
- カブ : 甘みがあって大人気。厚めの輪切り焼きステーキも◎
- 大根 : 形が悪くなってしまう申し訳ありません！生だと辛めです
- レタス : 玉レタス、リーフ、サニーのいずれかが入ります

【Mのみ】

- きゅうり : たべくらオススメ野菜のひとつ。今年も収穫開始です！
- 春菊 : 炒め物に使うと香りがたって美味しいです
- 葉ネギ : 使いやすい小口ネギ。細かく刻んでお薬味に
- 茎ブロッコリー : 茎の長いブロッコリー。コリコリ食感が美味しいです

【おまけ】

- 青トマトジャム : 少し甘めなのでヨーグルト等と合わせるのがオススメです

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<ズッキーニだけでも美味しい>>

お肉やチーズと合わせる等、こってりしたレシピが多いズッキーニ。でもシンプルにズッキーニだけでも十分美味しいんです。ぜひお試しください。

①ズッキーニ炒め

スライサー等でごく薄い輪切りスライスにし、フライパンに少し油を多めにひき、強火でしんなりするまで炒めます。塩コショウで味を調えたら出来上がり。

②ズッキーニステーキ

5～7ミリ程度の厚さで縦に切り、少し多めの油をひいたフライパンで蓋をしながら焦げ目がつくまで両面蒸し焼きにします。味付けは塩コショウや焦がし醤油等で。

※お好みですが、どちらもニンニクを入れると香りよく、一層美味しくなります。

