

信州四賀 たべくら農園だより

トウモロコシの話

海の日も過ぎ、梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。夏野菜の中でも人気の高いトウモロコシが、たべくら農園でもようやく先週後半より穫れ始めました。

このトウモロコシ、甘くてとっても美味しい人気者なのですが、他のどの野菜に比べても人だけでなく動物や虫にも大人気なのが悩みどころです。鹿やハクビシン、たぬきにカラス…、彼らから実を守るために電気を流した柵で畑を囲ったり、細い糸を張り巡らして簡単には入れないようにしています。でも虫はそれでは防げないので、ガの幼虫やカメムシがより増えてくる8月のお盆頃より前に収穫できるよう、種まき時期を調整しています。それでもどうしても虫喰いの実が少なからず出てきます。

夏野菜なのでひとつの株にどんどん生ってたくさん穫れるようなイメージがありますが、実はトウモロコシは1株から1本しか穫れない上に虫や動物の被害も多く、手間の割にはあまり量が穫れない野菜です。でも小さい子供から大人まで「大好き♡」という方が多い野菜なので、宅配セットにはどうしても入れたくて少量ではありますが毎年作付けしています。虫食いのため一部切り落としていたり、上部の実が太らなかつたものなどB品が入る場合は、多めに入れてお届けしています。

今年もプリップリの甘いのが穫れました！トウモロコシは鮮度が命。収穫直後から糖度がどんどん下がって美味しさが落ちてしまうため、お手元に届きましたらすぐにゆでるか蒸して、すぐに食べられないときは冷蔵又は冷凍することをオススメします。夏の風物詩でもあるトウモロコシ、ぜひ美味しく召し上がってください。

◎ 今週の一枚 ◎



1歳の息子もきゅうり好き

そして今週からはもうひとつ人気の野菜、ミニトマトをお届けします。たべくら農園ではトマトは全て元田んぼだった畑で育てているのですが、ガラガラだった土が年を追うごとにふかふかになり、トマトの生育も年々良くなってきています。今年もたくさんのトマトが収穫できる予感…。これからしばらく大玉トマトとともにお届けいたしますので、お楽しみください。

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- きゅうり : 乱切りしてただ塩を振るだけでも十分甘くて美味しいです
- ナス : みずみずしい柔らかナス。油との相性バツグンです
- ピーマン : エグミが少なくちょっと肉厚でジューシーなピーマンです
- にんじん : 甘み旨みがあるので。生でも火を入れても美味しいです
- モロヘイヤ : 軽くゆがいてみじん切りにして包丁で叩くと粘りが出ます。麺類のトッピングや、スープに入れてもとろみが出てGOOD
- いんげん : 今回は細いタイプ。細かく切って炒め物、ゆでてゴマ和えも
- ミニトマト : お子様にも大人気のミニトマト、今年も収穫開始です！
- トウモロコシ : 甘くてプリップリ。なるべく早めにお召し上がりください。B品が入る場合は、その分多めに入っています！

【Mのみ】トウモロコシ増量

- 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
- 大玉トマト : 生でキンキンに冷やして食べるとより美味しいです
- 空芯菜 : 中が空洞のシャキシャキ葉野菜。炒め物やおひたしに

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<鉄火なす>>

信州の郷土料理「鉄火なす」は味が濃くてご飯がどんどん進むナスとピーマンの旨味炒めです。全国どこでも食べているような気もしますが、美味しいのでご紹介。

材料：ナス・ピーマン各1袋、味噌・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1、油、塩
作り方：①ナスは一口サイズの乱切りに、ピーマンも一口サイズに四角く切る

②ちょっとしょっぱいと感じるくらいの塩水にナスを5分程度漬け、ザルにあげる

(塩のおかげでナスが油を吸いすぎるのを防ぐことが出来ます)

③油をひいたフライパンでまずナスをじっくり炒め、ナスが少ししんなりしたらピーマンも入れよーく火を通す。ちょっとくたっとなるくらいが◎

④調味料を投入し、全体によく絡めて水分が少し飛んだら出来上がり

※熱々でも冷やしても美味しいです。お好みで唐辛子を入れて辛味噌にしても

