

信州四賀 たべくら農園だより

大玉トマトお届けします

7月後半になり晴れ間が続いていたので勝手に梅雨が明けたと思い込んでいましたが、関東甲信越地方はようやく7月末になって梅雨明け宣言が出ましたね。でも適度に晴れて適度に降ってくれていたのが、野菜にとってはありがたい梅雨でした。

ところで、松本近郊にお住まいの方以外にはあまり関係の無いお話になってしまうのですが…、安曇野市のコープながの(生協)豊科店というスーパーにたべくら農園の野菜専用コーナーができました。ずっとそういった場所が出来たらいいなと思っていたので、とっても嬉しいです!! 普段、たべくら野菜はこういったセット販売と、学校給食や飲食店等への卸しと、地元スーパー内の地場コーナーでの小売を中心に販売しています。でも夏野菜全盛の今、地場コーナーはありとあらゆる夏野菜が山積みで、とても置ける状況ではありません。置けたとしても他の野菜に潰されて、トマトなんて割れてしまうことも…。専用コーナーがあることで見やすく並べて販売ができ、また私たちの野菜作りや味もより知っていただけること、生産者としてとてもやりがいを感じます。これを励みに忙しい夏も頑張っ乗り越えます!

さて、前回お届けしていたトウモロコシは予定よりも早めの7月末で収穫終了となりました。もう一回食べたかった方には大変大変申し訳ないですが、今週からは全員の方にこちらもオススメの大玉トマトをお届けします。スーパーなどで売っているトマトはお尻の部分だけがほんのり赤い程度、玉の9割が青い状態で収穫し、数日置いて赤くなったものがほとんどです。トマト好きから言わせるとそんなのは味も素っ気も無い! たべくらトマトはちゃんと木で真っ赤になってから収穫した本物の完熟トマ

トだから旨みが違います。キンキンに冷やして食べるもよし、ピザのトッピングや中華風卵炒め、トマト煮込みなど火を入れると更に旨みが増しますよ。宅配セットにはちょっと見た目難ありの玉も入りますが、もちろん味は変わらず、増量してお届けします。ぜひたっぷりとお召上がりください。

◎ 今週の一枚 ◎



専用コーナー出来ました

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

【S・M共通】

- 赤玉ねぎ : スライスして生食がオススメですが、火を入れても使えます
- 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いナス。油との相性バツグンです
- 甘とう : 焦げ目がつくまで丸ごと魚焼きグリルで焼いて醤油&鰹節だけでも乙な一品に。ピーマン代わりに使えます
- 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
- ミニトマト : お子様にも大人気のミニトマト、甘くてジューシー
- 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
- 八角オクラ : 暑いのが好きオクラも収穫開始。今年も甘みがのってます

【Mのみ】

- 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
- いんげん : 細かく切って炒め物、ゆでてゴマ和え、素揚げも美味しい
- 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
- 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

もっと食べ暮らかんたんレシピ <空芯菜の食べ方>

空芯菜は東南アジアでおなじみですが、まだまだ日本では知名度が低い野菜です。でもクセが無く、シャキシャキとした食感がとても美味しく使いやすいのでこれからもっと流行るのではと期待しています。



- ①おひたし: 沸騰したお湯で30秒~1分程度塩ゆでします(茎と葉を分けて茎を長めにゆでると更に丁寧)。食べやすい長さに切り、ポン酢、酢醤油+ごま油の中華だれ、シンプルにお醤油のみでも。ちょっとぬめりが出ます。
- ②炒め物: 2センチ程度に切り、油を敷いたフライパンをよく熱してから強火で炒めます。味付けは塩コショウのみでも、バターで炒めて最後に醤油を回し絡めても、オイスターソース+ナンプラーでタイ風、唐辛子+醤油で中華風など色々できます。

※空芯菜は鉄分が多いため調理後時間が経つと色が黒くなりますが味は変わりません