

# 信州四賀 たべくら農園だより

## オクラの話

山の日だったり、お盆だったり、世は夏休みシーズン真っ最中。ここ松本・安曇野も車のナンバープレートを見ると他県から来た車がたくさんいて、連日道路は渋滞しています。でも農園は一年で今が一番の繁忙期。毎日夏野菜の収穫に追われています。暑いのが大好きなオクラは特に元気で、連日たくさん穫れています。

農家になる前は、自らスーパー等でオクラを買ったことが無く、家で食べることはあってもそんなに好きという野菜ではありませんでした。でも自分たちで作るようになってからはとても好きになり、今ではたべくらの食卓に欠かせない野菜です。

通常お店等で売られているオクラは五角形のオクラですが、農園で作っているのは八角形のオクラ。品種名は「クリムソンスパインレス」という物々しい名前なのですが、通常のオクラより色が淡く、とても柔らかくて甘みがあるのが特徴です。切り口がお花の形になるため物珍しいらしく、地元の小学校の学校給食に出すと子供たちから歓声が上がります。オクラは乾燥に弱く、お店でネットに入れて売られているものは萎びてあまり美味しくなさそうなものが多いですが、穫れたてのオクラはみずみずしく新鮮なものは生でも食べられるほどです。

一般的には刻んで納豆と和えたり、鰹節と醤油で食べる方が多いようですが、たべくらオススメの食べ方を今回のレシピで紹介していますので、よろしければぜひお試しください。我が家の1歳の息子もこれをご飯にかけたものばかり（これしか食べないくらい!?) 食べています。

### ◎ 今週の一枚 ◎



きれいなオクラの花

さて、四賀は早くも朝晩スーッと涼しい秋の気候になりつつあります。暑い地域にお住まいの方からしたらうらやましく思うかもしれませんが、信州の秋はとても早くあつという間に冬を迎えます。農園では夏野菜の収穫&出荷に忙しい毎日ですが、合間をみては少しずつ秋野菜の準備も進めています。今年の秋も豊作になることを祈って！

## ●○○ 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ナス。油との相性バツグンです
- 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
- 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
- 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 : 暑いのが大好きオクラも収穫開始。今年も甘みがのってます

### 【Mのみ】※キュウリ、ナス、ミニトマト、大玉トマト 各増量

- 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
- 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
- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <オクラのだし>

これを作っておけば、暑くて台所に立ちたくない日もご飯や素麺・うどん・蕎麦等を準備するだけで簡単に食べられて便利です。ただあまり日持ちがしないため、冷蔵庫で保存して2~3日を目安に食べ切ってくださいね。

【材 料】オクラ1袋、お好みでモロヘイヤ1袋、鰹節、醤油 各適量

【作り方】※持ってる方はフードプロセッサーのみじん切り機能を使うと簡単です

- ①オクラをやや柔らかめにゆで、モロヘイヤは15秒程度熱湯にくぐらせます
  - ②どちらも包丁で細かく叩いてみじん切りにし、粘りを出します
  - ③器に入れ鰹節と醤油をお好み量入れて、ぐるぐるかき混ぜたら出来上がり
- お好みで千切りキュウリやみじん切り玉ねぎを加えても食感が良くなり更にGOOD♪