



信州四賀 たべくら農園だより

秋野菜が始まりました

毎日毎日雨ばかり。洗濯物が乾かない〜！と方々で嘆きの声が聞こえます。野菜もお日様が足りなくて、だいぶ収穫量が落ちています。ジャガイモやサツマイモ掘りもいまひとつ進まず、自家用の田んぼの稲刈りもまだ手付かず、秋冬野菜の種まきもなかなか出来ず気持ちが焦ってしまうこの頃ですが、自然のことなので仕方が無いですね。こんな中でも頑張ってる野菜たちに感謝です。早く晴れることを祈ってます！

さてしばらく夏野菜一色だった宅配セットの中身も、少しずつ秋野菜がお目見えです。ラディッシュは春と秋が旬の生食用野菜です。日本名は二十日大根、その名の通り種を播いてから20日間程度で収穫できる野菜ですが、これから寒くなってくると生長が遅くなり40日くらいかかるようになります。あまり頻繁に食べるものではないかもしれませんが、これが意外にたべくら野菜の中でもなかなかの人気者です。とてもみずみずしく、ピリッとした辛味の中に甘みがあり、特に美しい赤色と大迫力の大きさに目を引くのかスーパーでもすぐに売切れてしまう一品です。たべくらの食卓では薄くスライスして他の生野菜と一緒に混ぜ込み、塩コショウと植物油（うちでは菜種油を使います）とレモン汁または酢を振って和えたサラダにして食べる事が多いです。その他、味噌をつけて丸かじりしたり、お尻に十字に切れ込みを入れ、味噌と砂糖を1対1で混ぜた中に一晚漬けても美味しく召し上がれます。

春菊も春秋が旬の野菜。お鍋に入れるイメージが強いですが、農園で育てている品種は茎が長めの摘み取りタイプなので、若くて柔らかいものであれば生でも食べられます。

クセが強いので好き嫌いがある野菜ですが、品種的にもえぐみは少ない方なので比較的食べやすいはず。軽くゆがいておひたしにしたり、きのこと一緒に炒め物（特に味噌炒めがオススメ）にすると香りが良く美味しいですよ。

これから徐々に秋野菜が増えていきます。食欲の秋！秋の味覚を十分にお楽しみください。

◎今週の一枚◎



今年も大きく育ってます♪

●○○ 今回のお届け内容 ●○○

※見た目難あり等のB級品が入る場合は増量してお届けしています

【S・M共通】

- 黄玉ねぎ : 火を入れるととーっても甘い自慢の玉ねぎです
- じゃがいも : 皮が赤くて中は黄色。ホクホク系のアンデスレッド種
- ラディッシュ : 生食用の野菜です。美しい赤色がサラダの彩りに
- 春菊 : 生でも食べられる、柔らかくえぐみの少ない春菊です
- ピーマン : ちょっと肉厚で旨みのあるピーマン。隠れた人気者です
- 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
- ズッキーニ : 薄い輪切りにして塩コショウ炒めや、浅漬けも美味しいです
- モロッコインゲン : スジ無し柔らか。2〜3分ゆでてゴマ和えや炒め物も

【Mのみ】

- 大玉トマト : 火を入れると更に旨みが増し、生なら冷やすと更に美味
- 甘とう : 魚焼きグリル等で丸ごと焼いたり、煮浸しや素揚げも◎
- 八角オクラ : 甘みがある柔らか八角形オクラ。今年はそろそろ終了です
- ナス : 寒さで実が引き締まっています。焼いても煮ても蒸しても◎

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<春菊料理3選>>

- ①ゴマ和え : 春菊1袋を熱湯でさっとゆで、すぐに冷水でしめて水気を絞り3cm程度の長さに切る。すりゴマ小さじ1〜お好み量、醤油&砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、再度春菊の水気をしっかり絞って食べる直前に和える。
 - ②味噌炒め : 春菊1袋とお好きなキノコを食べやすい大きさに切る。油を敷いたフライパンでキノコが少ししんなりするまで炒め、春菊も入れてさっと炒め、あらかじめ酒大さじ2に味噌大さじ2を溶いておいたものを流し入れて全体を絡める。お好みでお肉や、刻んだ油揚げ、戻した高野豆腐を小さく切って入れても美味。
 - ③ナムル : ①同様にゆでて切り、水気を絞って塩小さじ1とごま油小さじ1を食べる直前に混ぜ合わせる。お好みでゴマやすりおろしニンニクを入れても◎
- その他、かき揚げ、チヂミ、食べる直前に味噌汁に入れたりしても美味しいですよ。

