



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 秋キャベツできました

四賀は先日、朝方0℃まで下がりとうとう霜が降りました。長かった9月の雨も終わり、10月は比較的暖かい日が多かったですが、冬は確実に近づいているようです。

冷涼な気候の信州ではこの時期まで夏野菜の収穫をしている農家はあまりいないのですが、土着微生物に助けられ元気に育ったたべくら農園の夏野菜は、今でも現役です。それでもだいぶ収量が減り、夏野菜に代わって秋の野菜が穫り頃を迎えています。この時期は一年のうちで最も野菜の種類が多くなる、豊かな実りのシーズンです。お野菜セット内容もすっかり秋模様となりました。

毎年好評のキャベツやブロッコリー類もようやく収穫が始まりました。これらの類は種まきから収穫まで最低でも3ヶ月かかり、今収穫してるものは6月下旬～7月頭に種を播いたものです。この7～8月の暑い真夏をまたぐ野菜の栽培がなかなか厄介で、暑いのが決して得意ではない秋野菜をいかにして無事に、越冬ならぬ越夏させることが重要となります。暑過ぎると種を播いても芽が出ないし、苗を畑に植えるのが早過ぎると虫に食べられてしまったり、逆にあまり遅いと今度は大きくならずに冬を迎えて穫れなくなってしまったり…。特にコウロギはアブラナ科の柔らかい若い苗が大好物なようで、畑に植えたとたんにキャベツやブロッコリーの苗を根こそぎ食べられてしまうことが今年も何度も続きました。でも不思議なことに毎年8月のある日を境にコウロギがパタリとがいなくなる事を発見し、来年はそのタイミングを狙って作付けしてみようと思っています。農薬を使っている農家なら殺虫剤で一発といったところなのですが、有機農家はそこは知恵を絞って工夫で乗り切る。難しいところではありますが、そこが有機農業の面白さでもあります。たべくら農園3年目、まだまだ試行錯誤中です。

さて畑では来年6月収穫予定の玉ねぎやにんにくを植えたり、来春用のスナップエンドウの種を播いたり…。まだまだやる事が盛りだくさんで、時間が足りない毎日です！！

### ◎今週の一枚◎



甘みののったキャベツです

## ●○○ 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 : 皮が赤いアンデス種または黄色のキタアカリが入ります
- キャベツ : 火を入れると甘くなります。もちろん生で千切りも美味
- レタス : 緑のグリーンリーフまたは赤いサニーレタスが入ってます
- 春菊 : 生でも食べられる、柔らかくでえぐみの少ない春菊です
- 小カブ : 浅漬けや煮物にも。葉は状態が悪いのでカットしてます
- 人参 : クセが少ない品種です。生でサラダにしても◎
- チンゲン菜 : 肉厚なので炒め煮に最適。クリーム煮や中華スープ等にも

### 【Mのみ】

- ラディッシュ : 生食野菜。スライスしてサラダの彩りに、甘酢漬け等に
- 小松菜 : シャキシャキ食感が美味しい小松菜も秋初収穫！
- ピーマン : エグみが少ない肉厚品種。今年はこれで最後になる予定
- ブロッコリー : こりこり美味しい。皮を剥いてゆでれば軸も食べられます

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <<ジャガイモ2品>>

寒くなるとホクホクのおイモが食べたくなりますね。今回は我が家のジャガイモ料理の代表選手2品をご紹介します。いずれも洗ってよく泥を落として皮付きのままどうぞ！

- ①マヨネーズ無しのさっぱりジャガイモサラダ : ジャガイモを一口大の大きさに切り、蒸し器や電子レンジ等で竹串がすっと刺さる程度に柔らかく蒸す。お好みで、玉ねぎスライス、千切りキャベツ、小さくちぎったレタス、千切り人参、春菊、ラディッシュのスライス等の生食野菜を加え、塩コショウ+レモン汁+菜種油(その他生で美味しい油なら何でもOK)で和えて出来上がり。
- ②オープンポテト : ジャガイモをやや小さめで薄めの乱切りにし、植物油少々+塩コショウと共にポウルに入れて和え、全体に絡める。200℃のオープンまたはトースターで表面がカリッと中がホクホクになるまで焼き上げる(20分前後が目安)。

