



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 助っ人紹介

今年も残すところあと2ヶ月。すっかり寒くなりましたね。四賀では最低気温が氷点下になる日も多くなってきました。

たべくら農園は「夫婦ふたりで営む小さな農園…」とホームページ等でも紹介しているのですが、今年の夏に子供が生まれてからは私(節子)は思うように身動きがとれず、昨年・今年と夏～秋の忙しいシーズンだけ助っ人の福田さんことふくちゃんに作業を手伝ってもらっています。ふくちゃんの本職は木工作家さんで、現在は木製のスプーンやフォーク等のカトラリーや小物類を中心に製作しています。旦那(豊和)とは十年來の友達です。もとはもう少し離れた所に住んでいたのですが、昨年たまたまふくちゃんが隣村に引っ越してきたのをきっかけに農園の手伝いをしてもらうことになりました。夏の間はほぼ無休で来てもらったり、何も言わなくてもちゃちゃっと仕事をしてくれる本当に頼もしい助っ人で、息子がワンパク盛りの今、ふくちゃん無しではたべくら農園の仕事はまわらなくなっています。来年もふくちゃん大活躍の予定ですので、夫婦ともどもこれからもよろしく願います。ちなみにふくちゃんは「ささなき道具店」という屋号で活躍していますので、よろしければホームページ等チェックしてみてくださいね。( <http://sasanaki.com/> )

さて、去年は植えたとたんに苗を根こそぎ鹿に食べられ全滅し、悔しい思いをしたサツマイモでしたが、今年は畑を変えて再チャレンジしたもののやはり鹿に襲われてしまいました。かろうじて生き延びた苗からわずかではありますが収穫できたのですが、残念ながら今年はMセットに入れられる分くらいしかありませんでした。甘く美

### ◎今週の一枚◎



カブ袋詰め中のふくちゃん

味しいものができたので、来年こそは全員にお届けできるように再度畑を変えて挑戦したいと思っています。

白菜、タアサイ、ゴボウ…等。まだまだお届けできていない秋冬野菜が畑で出番を待っています。寒さで野菜の甘みがのる季節。寒い時期ですが、旬の味を楽しんでくださいね。

## ●○○ 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 : ホクホク系のキタアカリ。味噌汁、サラダ、コロケ等
- 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
- 小カブ : 生でも甘みがあるので浅漬けに、煮物や味噌汁等にも
- 人参 : クセのない食べやすい品種です。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
- アスパラ菜 : 茎の食感がアスパラに似た秋の菜花です。イチオシ!
- バターナッツ : 水分の多い、柔らかカボチャなので下記レシピをご参考に

### 【Mのみ】

- 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
- 小松菜 : シャキシャキ食感が美味しい小松菜も秋初収穫!
- サツマイモ : 蒸かし芋や焼き芋に、とーっても甘くて美味しいですよ
- 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 <バターナッツカボチャ>

バターナッツはきれいなベージュ色をした、細長くておしりがまあるく膨らんだ形の甘みの強いカボチャです。普通のカボチャに比べると水分が多く、カボチャと思って煮物や味噌汁に入れたりするとどろどろに溶けて悲しいくらい美味しくありません。今回はそんなバターナッツの美味しいの食べ方をご紹介します♪

①ポタージュ : ピーラー等で皮を剥き、ワタと種を取ったら一口大の大きさに切る。ひたひたの水で柔らかくなるまで煮たら、滑らかになるまで潰して、塩コショウ、お好みでコンソメキューブや牛乳等を加えて味を調える。炒め玉ねぎを入れても美味。

②ソテー お弁当 : ワタと種を取り、皮付きのまま5ミリ程度の薄切りにし、油を敷いたフライパンで焦げ目がつくまで両面焼く。お好みでんにく香り付けも◎。

③お菓子 : ①同様に一口大に切って柔らかくなるまでゆでるまたは蒸して潰し、カボチャプリンにしたり、パンやホットケーキ、パウンドケーキ等に混ぜ込んで。

