



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 宅配セット終了のお知らせ

いつもたべくら農園のお野菜セットをご利用いただきまして、本当にありがとうございます。皆様に支えられ、今年もたくさんのお野菜セットをお届けすることが出来、大変嬉しく思います。今年は9月の長雨の影響でこの農家も苦戦を強いられ、スーパー等では野菜高騰がまだまだに続いている状況です。私たちの農園もだいぶ影響を受けてはいますが、元気にたくましく育った野菜たちに助けられ、こうして宅配セットを続けられたことに感謝です。

さて、今年も残すところあとひと月。例年2～3月頃までお送りしているセット便なのですが、大変残念なお知らせではありますが今年度は12月末をもって終了することにいたしました。大根や長ネギの不作ということもあるのですが、一番の理由は子育てとの両立が難しいためです。厳冬期は助っ人(前号のおたより参照)が雪に閉ざされ出勤できないことも多く、子どもを保育園に預けるのも年度の途中では難しく、Iターン就農で頼れる親族も近くにいないため、子守をしつつだと実質働けるのは夫婦どちらか一人となってしまう、一日十数件の宅配セットの品目を一人で準備することは不可能であると判断いたしました。いつもお野菜を楽しみに待っていてくださるお客様に出来る限り長い期間お届けしたいと思い、何度も何度も考え直してはみたのですが、どうしても良い策が思いつかずこのような決定となりました。本当に申し訳ありません。隔週配送のお客様は2ヶ月毎のお支払いのため、本来ならば11月末がお支払い月となりますが、今回のみ12月の最終配送時にまとめて3ヶ月分を清算させていただきますので何卒よろしくお願いたします。

### ◎今週の一枚◎



マルチ張り機買いました

来春は例年通り5月下旬～6月上旬のスタートを予定しています。来年度は体制を整えて、またたくさんのお野菜を皆様のもとへお届けできるよう頑張っております。セット便のお届けは残すところあと数回となりますが、寒さで野菜も甘みののる季節、たっぷり食べて元気にお過ごしくださいね。

## ●●● 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、コロッケ等に
- 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◎
- 小松菜 : 寒さでぎゅっと旨みがのってます。シャキシャキ食感
- ラディッシュ : スライスしてサラダの彩りや甘酢漬けがオススメです
- カボチャ : ほくほくの緑カボチャ。数ヶ月寝かせて甘みが増しています
- 白菜 : 豚肉と蒸し煮にしたり、お鍋に入れてたっぷりどうぞ
- 大根 : 秋冬大根は甘みがあって本当にオススメです。生でもOKです

### 【Mのみ】

- 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
- ほうれん草 : 久々登場。おひたしやソテーなどにどうぞ
- ちぢみ菜 : シャキシャキ肉厚の葉物。炒め物等がオススメです
- ブロッコリー・カリフラワー・茎ブロッコリーのいずれか : ゆでてどうぞ

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <にんじんレシピ>

今年は秋の長雨で畑の排水が悪かったからか、しっぽの方が腐ってしまったり、割れてしまったりしたにんじんが続出しています。あまりにひどいものは出荷できないので、自家用のにんじんがたくさん。我が家は最近、毎食にんじん食べてます。そんな中で美味しかった食べ方をご紹介します。



- 炒め物 : 油を敷いたフライパンで、千切りにんじん(千切り突きがあると便利)をしんなりするまでよく炒め、半月切りにした玉ねぎも加えて食感が残る程度に炒めたら、塩コショウして出来上がり。塩だけで十分旨みが出ます。卵でとじても美味。
- 味噌漬け : 一口大の乱切りにしたにんじんとお味噌適量をジップロック等に入れて一晩置く。漬けた後の味噌の残りはお味噌汁等に使えます。
- 和え物 : 千切りにんじんと玉ねぎスライス酢醤油で和えてしんなりするまでしばらく置く。酢醤油の代わりにポン酢でも◎