



信州四賀 たべくら農園だより

冬至かぼちゃ

いよいよ師走に入り、2016年も残すところあとわずかとなりました。先日の大寒波で都会でも雪が降ったようですが、四賀は初雪にしては珍しく約10センチほど積もり、翌朝は一面銀世界となりました。もともと雪のあまり多い地域ではないのですが、たまに積もる大雪の時にはハウスが潰されまいかと毎年ひやひやしています。

さて、今月21日は冬至です。カボチャは夏に穫れる野菜ですが貯蔵がきくため、昔の人は冬の貴重な栄養源として大事に保存しながら食べたそうです。今でも冬至にかぼちゃを食べると風邪予防や長生きできると言われており、厳しい冬を乗り越えるための先人の知恵が今に生きています。地域によってはカボチャと小豆のいとし煮が冬至の定番料理ですが、松本地方では「かぼちゃだんご」という郷土料理を食べるのが習わしようです。これはいとし煮に小麦粉と水で練ったすいとんのような団子を加えたもので、甘くてまるでデザートのようなのですが、とても美味しく12月になると食べたくなる味です。冬至まではまだ数日ありますが、お届けしたカボチャでぜひ美味しい冬至料理を作って邪気払いをしてくださいね。

前回のお便りで今年度は12月末で宅配セットを休止するとお伝えいたしました、**12月27日(火) 発送分をもちまして今年度は終了**となります。年末に差し掛かりもしお野菜が不要となる日がございましたら、キャンセル・日程変更の旨ご遠慮なくお申し付けください。残すところあと数回となりますが、葉物も寒さで旨みがのってきています。たっぷりとお召し上がりください。

◎ 今週一枚◎



米ぬかともみからで
作った自家製ぼかし肥

来年用のぼかし肥や育苗土作りも始まっています。畑に残る野菜はだいぶ少なくなっただけですが、使い終わった畑の後片付けがまだまだ終わらず、冬の出荷用の貯蔵野菜を土中に埋めるのもまだまだ終わらず、寒くなってもなかなか暇にならない毎日です。本格的な冬が来て、凍てつくような寒さに体が動かなくなる前にもう一踏ん張り！頑張ります。

●●● 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】

- 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
- 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◎
- カボチャ : ほくほくのカボチャ。数ヶ月寝かせて甘みが増しています
- 大根 : 小ぶりの短径大根です。煮ても蒸しても生でもOK
- 長ネギ : 下仁田系のネギ。今年は長ネギが不作でした
- カブ : 葉っぱを麻婆にしても美味。玉も葉もたっぷり召し上がれ
- タアサイ : 平たい葉っぱですが、切って炒め物にすると美味しいです
- チンゲン菜 : 肉厚なので炒め煮等に最適。やわらか中国野菜

【Mのみ】

- 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
- ちぢみ菜 : 小松菜とタアサイのあいのこの葉物。炒め物やおひたしに
- 小松菜 : 寒さでぎゅっと旨みがのっています。シャキシャキ食感
- じゃがいも : ホクホク系のキタアカリ。味噌汁、サラダ、コロケ等に

もっと食べ暮らかんたんレシピ <麻婆白菜>

中華が好きで我が家では、年中麻婆〇〇を作ります。春秋は小松菜などの葉物、夏はナス、冬は白菜…。豆腐や長ネギ、キノコ、春雨や炊いたたかきびを入れても美味しいですね。豆板醤を抜かせば子供も食べられる辛い麻婆になりますよ。

材 料: 白菜適宜、味噌・醤油・酒・みりん 各大さじ1、豆板醤・オイスターソース 小さじ1 (調味料は白菜量で増減)、生姜&ニンニク一片、片栗粉 小さじ2、油

作り方: 白菜を2センチ程度のざく切りにし、葉とじくにおおまかに分けておく。みじん切りにした生姜&ニンニクを入れ油を敷いてフライパンを熱し、香りが出たら先に白菜のじくを炒める。しんなりしたら葉を入れて軽く炒め、具を寄せてフライパンの端を空け豆板醤を炒めて香りを出す。それ以外の調味料+水大さじ2を合わせて溶いたものを入れ、ふつふつしたら弱火にし、水溶性片栗粉を入れ混ぜて強火にしてとろみをつけたら出来上がり。ご飯に掛けても美味しいです。

