



信州四賀 たべくら農園だより

今シーズン始まります！

今年は約5ヶ月もの間セット販売をお休みしていたので、皆様とはすっかりご無沙汰になってしまいましたが、信州も初夏を迎え野菜もすくすくと生長しようやく宅配セットを再開できる運びとなりました。たべくら農園も4年目となり、四賀という土地での栽培の特性もだいぶ掴めるようになってきました。ここ数年、春は異常気象が多くて干ばつや急激な温度変化が毎年起きていたのですが、今年はとてもゆるやかに季節が移り変わっています。いつもより春が寒かったので野菜の生長はゆっくりめですが、穏やかな気候に恵まれて野菜の生育はおおむね順調です。

去年は秋の長雨による不作と子育て中の人手不足のため、いつもより2ヶ月ほど早めに宅配セットを終了しました。こんなに長いことお休みしてしまって皆様に忘れてしまうのでは…と少し不安になりましたが、再開のお知らせに「待ってました」のお声をいただきとても嬉しくなりました。今年度は例年通り2月末頃までは宅配セットを続けたいと考えております。

我が家にはもうすぐ2歳になる息子がひとりいます。息子が生まれた頃は「自営業だから子供を見ながら仕事できるだろう…」と思っていたのですが、それは甘く、畑に連れて行けば植えた苗を引っかき、野菜を踏み潰し、農具を振り回し…、やんちゃぶりを存分に発揮してくれるので去年はなかなか思うように仕事が出来ませんでした。遊びたい盛りの息子と、仕事がしたい私たち夫婦。遊びたいのに遊んでもらえず泣かせてしまうよりは保育園で楽しく過ごし、私たちはその間にがーっと仕事

◎ 今週の一枚 ◎



レタスがカラフルな春の畑

に集中した方が双方にとって良いだろうと考え、この春より息子は保育園に通い始めました。慣れないうちは泣いてしまいましたが、今はとても楽しいようで毎日笑顔で通っています。というわけで今シーズンより私（節子）も畑に本格復帰、皆様に美味しい野菜を届けられるよう夫婦ともどもがんばってまいりますので、今シーズンもどうぞよろしくお願いたします！

●●● 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】

- サニーレタス：大きく育った赤い葉レタス。お肉を巻いて食べても
- 葉玉ねぎ：若穫り新玉ねぎ。葉は塩胡椒炒めやネギ味噌にすると美味。芯部分も食べられますが、気になる方は取り除いてください
- カブ：玉はスライスして浅漬けにも。葉っぱも美味しいです
- 間引き大根：小ぶりの大根ですがみずみずしく、サラダやおろしも◎
- 春菊：香りが引き立つゴマ和えや味噌炒めがオススメ
- チンゲン菜：肉厚で火を通すと柔らかく煮るのでお味噌汁等にも
- 水菜：生または軽く湯がいてサラダに入れたり、ナムルにしても
- スナップエンドウ：スジを取って2分位ゆでてプリプリ食感で召し上がれ

【Mのみ】

- リーフレタス：緑の葉レタス。サニー同様たっぷりお召し上がりください
- ラディッシュ：スライスしてサラダに、甘酢であえて浅漬け風に
- 茎ブロッコリー：細長い茎の食感がおいしいブロッコリーです

一部の野菜に黄色い松の花粉が付着してしまっています。

よく洗ってからお召し上がりください。

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<飽きないレタスサラダ>>

ここではレシピとも言えないくらい簡単、でもその時期旬の野菜にぴったりの食べ方をご紹介します。毎日頭を悩ます献立に、少しでも参考になったら幸いです。

レタスは葉っぱを外して洗ったら、葉をよーく振って水気を飛ばし、一口サイズにちぎります。ここでよく振って水分を出来る限り切るのが美味しさのポイント。

我が家では **塩+コショウ+レモン汁または酢+菜種油** をボウルに入れて、レタスを投入し和えただけのシンプルな味のサラダが一番のお気に入りです。油は生食で美味しいものなら何でもOK。ごま油なら中華や韓国風にもなります。

そこに、あれば豆腐を入れたり、玉ねぎスライスを入れたり、ガッツリ系にしたい時はお肉を炒めてのせても。いつ食べても飽きないサラダです。

