



信州四賀 たべくら農園だより

小さい野菜と大きい野菜

ここ数日、早朝の最低気温が5℃前後と寒い日が続いています。寒さに弱い夏野菜にとっては、生死に関わる温度です。遅霜に備え、毎晩夏野菜に防寒資材を掛けに行くのが日課になっています。そろそろ梅雨の気配もあり、まだまだ寒い信州です。

ところで、以前よりたべくら農園のお野菜をご購入いただいている方はお気付きかもしませんが、同じ野菜でも大きい時もあれば小さい時もあるな…と感じることがありませんか？もちろん若穫りをしていて小さかったり細かったりという時もあるのですが、それ以外にも野菜の大小を左右する要因があります。その一つが株間、畑に植えた作物の株と株の間隔です。容易に想像できるかと思いますが、株間が狭く窮屈なところで育つと野菜はあまり大きくならず、株間が広いとのびのび大きく育ちます。なるべく少ない面積で多くの収量が欲しいからといって、たくさんの苗を詰め込み過ぎるより、少ない苗を広々と植えた方がかえって総収量は増えることもあります。

また粘土質で硬い四賀の土の場合はふかふかの土質に比べると作物がゆっくりと根を張るため、密植にすると野菜が大きく育ちません。四賀で農業を始めて4年目、研修先とは異なる粘土質の土での栽培が初めてでこれが分からず色々と失敗もありましたが、株間を改善することでだいぶ多くの問題を解決できるようになりました。

畑では、生育期間は半年以上なのに収穫期間が約1ヶ月と非常に旬の短いスナップエンドウが最盛期を迎えています。せっかくだからたくさん穫れる時にたくさん召し上がっていただきたい！と思い今回はS・Mセットともに増量サービスでお届けしています。ゆでてサラダに、下ゆでして炒め物に、お味噌汁や炊き込みご飯の彩りに、

◎ 今週の一枚 ◎



大きなカブができました

甘くてプリッとはじける豆の食感をぜひお楽しみください。

あわせて茎ブロッコリーもそろそろ本格的なシーズン到来。いつもは収量が少なくあまりSセットに入れられないこともありましたが、今年は株間の改善もあり安定した収量が期待できそうな予感…。茎が美味しいと好評の野菜なので、こちらもぜひ味あってみてくださいね。

●●● 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】

- 玉レタス : 穫れたては甘さが違う！ぜひ味あってみてください
- チンゲン菜 : 肉厚で火を通すと柔らかく煮え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
- 新玉ねぎ : トウ立ち（花芽が出できた）株のため、芯があります。
堅くない所は食べられますが気になる方は取り除いて下さい
- カブ : 厚め輪切りを蒸し焼きでカブステーキにも。葉っぱも美味
- 大根 : 小ぶりの大根ですが瑞々しく少し辛め。生でも煮ても◎
- 茎ブロッコリー : 茎が長めのブロッコリー。ゆでてお使いください
- スナップエンドウ : スジを取って3～4分ゆでてお召し上がりください

【Mのみ】 ※その他各種増量

- 小松菜 : 春は少し堅めなのでしっかり火を入れてお使いください
- 春菊 : 香りが引き立つゴマ和えや味噌炒めがオススメ
- サニーレタス : サラダでも、炒めたお肉等を巻いて食べても美味しいです
- 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

松の黄色い花粉が付いている野菜は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 《スナップエンドウを炒める》

- 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 -
 - ご紹介しています。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 -
- スナップエンドウはスジを取って熱湯で3～4分下ゆでし、冷水に取り冷まします。斜め半分に切り、油で少し焦げ目がつくくらいに炒めると甘さに加えコクが出て、更に美味しくなります。ひき肉や玉ねぎと一緒に炒めてドライカレーにしてもよし、バター醤油で炒めるとコーンバターのような味わいが楽しめます。

日が経つと甘みが抜けやすい野菜のため、届いたら早めにゆでて冷蔵や冷凍で保存しておき、食べる時に炒めるのがオススメです。

