

信州四賀 たべくら農園だより

とんがりキャベツとズッキーニ

毎年のごとですが、梅雨入り宣言したもののからっし雨が降らず、梅雨らしくない日々が続いています。寒さは一段落したようで、夏野菜はこれからが本番！今回は一年で最も早く収穫の始まる夏野菜「ズッキーニ」と、とんがり頭の変った形をした「みさきキャベツ」をお届けしています。

とんがりキャベツは普通のキャベツに比べ、葉がとても柔らかく、まるでレタスのようなパリパリ食感なのが特徴です。千切りサラダ、塩もみ、甘酢和え等、生食向けではありますが、もちろん火を通して食感が良く美味しくいただけます。

ズッキーニは毎年6月初旬より収穫が始まり、10月末頃まで出荷が続きます。ウリ科の野菜は雄花と雌花が咲き、花の蜜を吸いに来た蜂が花粉を体にくっつけて運ぶことで交配して良い実が生ります。ズッキーニの花の開花時間は朝5時から8時位までと短い間で、まだ朝が肌寒い今の時期には蜂が動かないため、人工授粉をしています。これからはしばらくの間宅配セットにお目見えする予定です。淡白でクセがないのでぜひ色々なお料理にして召し上がってみてください。

さて、長雨を目前に今年も長期貯蔵用の玉ねぎの収穫が始まりました。生育が良過ぎて花芽が出てしまった株を一足お先に新玉ねぎとしてお送りしていますが（芯があってゴメンナサイ…）、今収穫しているものはこれから竿に吊るし長期保存できる状態まで乾燥させます。粘土質の畑でじっくり育った玉ねぎはとっても甘くて、ただの塩味だけの野菜炒めですら豊かな味わいに仕上がります。今年も黄色と赤の2種類

◎今週の一枚◎



息子も一緒に玉ねぎ収穫

の玉ねぎを作りました。まずは生食にぴったりの彩り美しい赤玉ねぎからお届けします。黄玉ねぎより辛味は少ないですが、苦手な方は横方向にスライスして水に少しさらすと辛味が和らぎます。またスライスを酢醤油に漬けておき、冷やっこや肉・魚のソテー等にのせるとさっぱりといただけます。色味は少し悪くなりますが加熱してももちろん大丈夫ですよ。

●●● 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】

- 赤玉ねぎ：スライスしてサラダの彩りに。もちろん加熱調理もOKです
- カブ：カブステーキやスライスして浅漬けも。葉も美味しいです
- 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◎
- 葉付き人参：葉っぱの柔らかい部分はかき揚げや出汁取りにも使えます
- ズッキーニ：スライスして浅漬けや、天ぷら、炒め物、トマト煮にも
- 玉レタス：外葉の状態が良くないので剥いて小さめなので2個入です
- みさきキャベツ：とんがり頭の柔らかキャベツ。パリパリ食感です
- 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】 ※上記の野菜各種増量

- 小松菜：炒め物やおひたし等なんでも使いやすい葉野菜です
- 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
- 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

もっと食べ暮らかんたんレシピ <なんでも野菜ステーキ>

－ 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－

野菜が主役の料理でオススメなのが厚切り蒸し焼き野菜ステーキです。じっくりと蒸すことで野菜の旨みが引き出され、更に美味しくなります。玉ねぎ、カブは厚さ1センチの輪切りにし、油を敷いたフライパンに並べてフタをし、焦げ目が少しく位までじっくり中火で両面焼きます。大根は火が通りにくいので、あらかじめ崩れない程度の柔らかさまで蒸してから焼きます。ズッキーニは厚過ぎると火が通り辛いので、5ミリ程度の厚さで輪切りではなく縦方向に薄切りにして焼きます。最後に醤油を回し掛け、香ばしい香りが立ったら出来上がり。

