

# 信州四賀 たべくら農園だより

## 農家のお仕事

信州の今年の梅雨は雨が少なく「こんなに降らないと畑の水やりが大変でしょう」とよく言われるのですが、たべくら農園では基本的に畑に水遣りはしません。家庭菜園をしている方からは「えっ！」と驚かれることが多いのですが、畑で水やりをするのは種まき後に発芽するまでの数日間と、苗を定植する時だけです。あとは雨待ち天任せ、厳しい環境で育てます。どうしても1ヶ月も雨が無くてももう枯れてしまいそうだが…という時だけは水をやることもありますが、合わせて約1町歩(競泳用の50mプール8個分相当)ある畑全部に水やりをするのは現実的にも不可能なのです。でも厳しく育てた野菜たちは強くたくましく、ちょっとやそっとの天災にもびくともしません。無関心ではなく見守りつつも甘やかさないのがたべくら流です。

それからこれも意外かもしれませんが、農家という朝から晩まで畑仕事というイメージがあると思いますが、畑作業と同じくらい出荷調整(野菜を出荷できる状態にきれいにする)作業に費やす時間も長いものです。根菜類を洗ったり、葉などの付け根に入り込んだ虫がいないか、穴あきや傷がないかなどチェックして、きれいに袋詰めして…。これがなかなか時間の掛かる作業なのです。虫が食うほど美味しい野菜と言う人もいますが、その野菜の旬の時期(生育しやすい時期)に栽培して、収穫適期を逃さなければそれほど虫や病気の被害はありません。むしろ収穫頃を過ぎた野菜に対して虫がたかり、分解して土に戻そうとする作用が働いているように思います。

なるべく収穫頃に全て収穫したいのですが、暑くなってくると野菜の生育も早くて収穫頃があっという間に過ぎてゆきます。種まき時期を細かくずらしたりや防虫ネットを掛けるなどなるべく虫を寄せ付けない努力はしていますが、梅雨以降の多湿で暑い時期の葉物栽培はなかなか難しいものがあります。有機栽培は手間が掛かると言われますが、こういったところがその所以です。

### ◎今週の一枚◎



トウモロコシも生長中

## ●○○ 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
- 大根 : 小ぶりの大根ですがみずみずしく少し辛め。生も煮ても◎
- にんじん : 甘みが強く、生でも美味しくいただけます
- 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 : 穫れたての甘くてみずみずしい味をお楽しみください
- 空芯菜 : 中が空洞の夏の葉物。食感が良いのでおひたしや炒め物に
- キャベツ : 今週からは普通の形、甘みと旨みが自慢のキャベツです
- モロッコインゲン : スジなしなのでそのまま5分位ゆでてお使いください

### 【Mのみ】 ※上記の野菜各種増量

- きゅうり : たべくら農園ご自慢のちゃんと味のするきゅうりです
- コリンキー : レモン色の生食用カボチャ。ワタを取って皮ごと半月切りし浅漬けや糖漬に。少しゆでて麺つゆで食べるのも美味
- 小松菜 : 虫喰いで葉に細かい穴があいています。ごめんなさい
- 葉ネギ&にんにく : 掘りたて生のにんにくの味と香りをお楽しみ下さい

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <ズッキーニの素焼きマリネ>

- 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。ズッキーニは淡泊なお味でクセはありませんが、いまいち馴染みがなくどう料理したらいいか迷う方も多いのでは? トマト煮、フリッター、チーズ焼き等が定番ですが、素焼きマリネもオススメです。縦3等分してくし切りし、オーブンに並べ200℃程度で10~15分、表面が乾き軽くしなっとした状態まで素焼きにします。焦げ目がつけばなお良しですが、なかなかつくまで焼くのは難しいです。醤油とオリーブオイル、酢を少し垂らしたマリネ液に熱いまま漬け込み数時間、味がしみ込みます。ちょっとした箸休めになるので、常備菜として作っておくと便利です。



たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861 TEL/FAX:0263-87-4560 tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/>  
 ※たべくら農園では全ての作物に農薬・化学肥料を一切使用していません ※おたよりバックナンバーは <http://tabekura.com/backnumber/> でご覧いただけます

【野菜保存の豆知識】根菜類：葉付きの場合は葉に栄養を取られるので別々に切落とす/葉物類：寝かせると起き上がろうとして曲がるので立てて保存する