

信州四賀 たべくら農園だより

モロッコインゲン

先々週よりS・Mセット共にモロッコインゲンをお届けしています。この平たいサヤインゲン、愛知出身の主人も東京出身の私も長野に来るまでは馴染みが無かったのですが、ここ長野県ではとても愛されているインゲンです。モロッコという名前からモロッコ原産?と想像してしまいましたが実際には中南米原産で、それがヨーロッパに伝わりモロッコを含む地中海沿岸の国々で栽培されるようになりました。日本にこのインゲンが伝わったのは1970年代で、その当時モロッコを舞台にした映画「カサブランカ」が流行っていたため、種を持ち込んだ種苗会社の人が生産国とかけて「モロッコインゲン」と名付けたと言われています。

今年は2種類のモロッコインゲンを栽培しています。先週までお届けしていたサヤの長い品種は歯ごたえがあり、味に旨みがあるのが特徴です。今週からはもう少し短いサヤの品種をお届けしています。こちらはとっても柔らかく、クセのない優しい味のインゲンです。ゆで時間も後者は3分程度で十分柔らかく煮えます。どちらも甲乙つけがたい美味しさですが、前者は素揚げや下ゆでしてから炒め物に、後者は味噌汁や煮物・天ぷらにするのがオススメです。この先、真夏以外の秋口までいずれかのインゲンをお届けする予定ですので、ぜひ食べ比べしてみてくださいね。

さて、たべくら野菜の中でも人気が高いトウモロコシのシーズンが始まりました！人も大好きな甘〜いトウモロコシは野生動物たちも大好きで、木陰から鹿がタヌキがイノシシが、電信柱の上からカラスが穫れ頃を今か今かと狙っているため、厳重に電気柵で囲い守って栽培しています。今年はあるべく皆様にたくさんお届けできるよう種まき回数を増やし、虫害の比較的少ない8月のお盆頃までの収穫を予定しています。トウモロコシは鮮度が命！お手元に届きましたら、糖度が下がらぬうちにお早めに調理して下さいね。

◎今週の一枚◎



こちらは長サヤインゲン

●○○ 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】

- 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
- ズッキーニ : スライスして浅漬けや、天ぷら、炒め物、トマト煮にもなす
- なす : ふっくら柔らかく、みずみずしく太りました
- ミニトマト : 甘くてお子様にも大人気！我が家の息子も大好物です
- トウモロコシ : 先端に虫喰い跡があるまたは切落している物もあります。また、虫混入の確認のため皮の一部を剥いています
- 甘とう : 丸ごと煮浸しや素焼きで。ピーマン代わりに使えます
- モロヘイヤ : おひたしの他、叩いてみじん切りにしスープに入れても◎
- モロッコインゲン : スジ無しです。短い品種はゆで時間3分でOK

【Mのみ】 ※上記野菜、各種増量（トウモロコシは1本分増量）

- 大玉トマト : 旨みがあって酸味と甘みがちょうどいい農園自慢のトマト
- にんじん : 甘みが強いので生でも美味しく戴けます
- キャベツ : シーズン最後のキャベツです。千切りサラダに、炒め物に

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《毎食きゅうり》

- 旬の野菜にぴったりの食べ方をご紹介。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 -
- 我が家ではキュウリの季節がやってくると毎食のようにキュウリが食卓に上ります。
- 朝：食パンに薄くスライスしたキュウ리를 たっぷりのせ、マヨネーズを掛けてガブリ。
- たったこれだけなのに美味し過ぎて、毎日でも飽きずに食べています。
- 昼：皮引きで3本位皮をむき、乱切りにしてボウルに入れて調味料と和えます。シンプルに塩だけ、醤油と酢とごま油で中華風、塩とレモンとコショウで大人の味。
- 晩：数本皮を引き、スティック状に切って味噌マヨネーズや叩き梅、もろみ味噌等をつけてもろきゅうりに。切って出すだけ、楽チン、でもおなかも満足。

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