

# 信州四賀 たべくら農園だより

## カボチャの話

ただいま農園では、カボチャの収穫シーズンを迎えています。冬至に食べるイメージの強いカボチャですが、実は真夏に収穫する夏野菜なのです。貯蔵が利く野菜であり、また熟成することで甘みが増すので、秋冬まで出荷しています。

いつも緑皮と貯蔵性の良い白皮系カボチャの2種類を作っているのですが、今年はそのに加えてミニサイズの坊ちゃんカボチャも作りしました。カボチャ畑を見たことのある方はご存知かもしれませんが、カボチャはつる性で長いつるが地面を這って広がりながら育ちます。1株につき必要な栽培面積は2.5×2.5m程度と非常に広い割に穫れるカボチャの数は、品種や栽培方法にもよりますが1株あたり3～4個程度なので（坊ちゃんはもっとたくさん実がつかます）、狭い家庭菜園には向かない野菜です。

今週は夏でも使いやすい坊ちゃんカボチャをお届けします。坊ちゃんは1個300～600g程度の小さなカボチャなので、1～2回で使いきれサイズです。ふた状に上を切って中をくりぬき、グラタンやプリンを詰めて器代わりにするといった使い方もできます。包丁を入れなければ貯蔵が利くので、食べたい時まで常温で置いておいても心配ありません。夏の食卓にぜひ美味しく料理して下さいね。

ところで、今まで内緒にしていたが、実は今年の春に植えたジャガイモが全てイノシシに掘り起こされ全滅しました。鹿被害は年中ですが、イノシシ被害は初めてで非常にショックだったのですが、落ち込んでいても仕方がないので夏に植えて秋に穫るジャガイモ作りに初めて挑戦することにしました。先日植え付けを終え、10月頃には収穫して皆様にお届けできる予定です。白カボチャもイノシシに何玉か食べられてしまいましたが、急いで電気柵を張ったのでこちらは被害を最小限に食い止めることが出来ました。今年はカボチャが大豊作なため、守ることが出来てほっと胸をなでおろしています。田舎の農業は獣害が付きものです。

### ◎今週の一枚◎



白カボチャも大豊作

## ●○○ 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
- なす : ふっくら柔らか、みずみずしく太りました
- 甘とう : 丸ごと素焼きしておひたしに。煮物や天ぷらも合います
- ミニカボチャ : 数週間ほど乾燥追熟処理をしてあるので甘みが増してます
- オクラ : 切り口が八角形でお花の形。柔らかオクラです
- ミニトマト : 子供にも大人気。時々オレンジ色の実も入ってます
- 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◎
- 赤玉ねぎ : 生食スライスしてサラダの彩りに。加熱調理にも使えます

### 【Mのみ】 ※なす1袋分追加

- にんじん : 甘みの強い品種。トマト煮やカレー、炒め物にも
- 大玉トマト : 生で食べるならキーンと冷やして、火を入れても美味
- ピーマン : 苦味の少ないちょっと肉厚大ぶりピーマンです

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《オクラ3品》

- 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 -  
スーパーで見かけるオクラは五角形ですが、たべくら農園のオクラは八角形です。切り口はお花の形になり、また柔らかくて甘みがあり私たちが好きな野菜のひとつです。

- ①浅漬け : 生のままへたを落とし小口切りにし、麵つゆや浅漬けのもとに漬け込みます。玉ねぎなどの生食でも美味しい野菜と一緒に漬け込んでも◎
- ②ゴマ和え : 軽くゆでて小口切りにし、すりゴマ・砂糖・醤油で和えて。他にマヨネーズ和え、味噌和えも美味しいです。
- ③とろろ : 柔らかめにゆでて包丁で叩くか、フードプロセッサーでみじん切りにし、鰹節と醤油を混ぜる。ご飯や素麺に掛けると美味



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】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／夏野菜：冷えすぎは良くないので涼しい室内か野菜室で保管する