



信州四賀 たべくら農園だより

秋冬野菜の準備

夏の短い信州ではお盆が過ぎると急に秋のさわやかな風が吹き始め、朝晩は肌寒いくらいになっていきます。前日に雨が降ったわけでもないのに朝、草木が濡れていることも増えてきました。夜露が降りているのです。そしてこれからあつという間に秋が過ぎ、長い冬がやってくるのもそう遠い話ではありません。

農園では秋冬野菜の植え付けが始まっています。まずは種播きから収穫までに約4ヶ月もの時間がかかるブロッコリーやカリフラワー、キャベツから。種播きは6月に既に済ませており、15センチ程度に生長した苗を次々に畑に植えています。10月中旬には収穫を始めたいので本当はもう少し早い時期に畑に植え始めたいのですが、あまり早いと植えた端からコウロギに苗を食べられてしまいます。苗を大きく頑丈に育て、なおかつ少し涼しくなる8月下旬から植えることで対策を取っています。

今年の夏は日照不足で野菜の生育を心配して声を掛けて下さる方も多いですが、信州は関東以北の地域に比べれば時折晴れ間も出ていたため、比較的問題なく育てています。だいたい気温は下がってきましたが、まだまだ元気な夏野菜。むしろトマトなどは朝晩の冷え込みで、ますます甘みが増して美味しくなる季節です。真夏はお休みしていたモロッコインゲンもツルが伸び、サヤもだいぶ大きく太ってきたので、そろそろお届け再開できそうです。また日照不足ではあったものの、暑過ぎなかったことが幸いしてか今年のきゅうりはみずみずしく甘みがあってとても美味しい！きゅうりも9月末頃までお届け出来る予定です。今しばらく夏野菜の味をお楽しみ下さい。

◎今週の一枚◎



オクラの花

さて、そろそろ秋冬用に大量の大根やカブの種を播く時期となりました。苗ではなく畑に直播きする野菜はより天候に左右されがちです。土が濡れ過ぎていては耕せず、晴れ続きでは発芽せず…。毎日天気予報とにらめっこしながら、今か今かとタイミングを見計らっています。今週こそ播けますように。

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

●●● 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】

- 玉ねぎ : 火を入れるととても甘い自慢の玉ねぎです
- 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 : 一部キズや皮が堅い部分はむいてお使いください
- オクラ : 切り口が八角形でお花の形。柔らかオクラです
- 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
- 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います
- 空芯菜 : 茎が空洞の葉野菜。炒め物やポン酢おひたしがオススメ

【Mのみ】 ※カボチャ、大玉トマト増量

- 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
- パプリカ : カラフルなミニパプリカ。炒め物やカレー等の彩りに
- 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◎

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《なすの食べ方》

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。秋ナスが美味しい季節となりました。甘くとろける、私も大好きな野菜のひとつです。

- 簡単 : あらかじめ皮をむき、縦半分に切ってから250℃のオーブンで20分焼きナス 程度焼きます。焼き終わった後も余熱でしんなりさせると更に◎。
生姜醤油やお出汁・マリネ液に浸して。皮はきんぴら等にご利用下さい。
- 鉄火なす : 乱切りナスを多めの油で油を良く吸わせながら炒め、少ししんなりしたら一口大に切ったピーマンを加えてしなっとするまで良く炒めます。
味噌と砂糖、みりんを加えて全体に味が絡んだらできあがり。

その他、蒸しナス、揚げナスも美味！蒸して潰してディップやポタージュもできます。

