



信州四賀 たべくら農園だより

クラインガルテンのお話

皆様、突然ですが「クラインガルテン」をご存知ですか？ドイツ語で「小さな庭」という意味をもつ、滞在型市民農園のことです。宿泊できる小さな家と家庭菜園が出来る小さな畑がセットになった、年間契約の貸し別荘のような施設です。最近では日本でも全国的に増加傾向ですが、たべくら農園のすぐ近くには17年前からある滞在型市民農園の草分け的な四賀クラインガルテンがあります。四賀ののどかな田舎の風景の中を車で走っていると、突然何棟もの洒落たログハウスが現れ、まるで外国に来たような不思議な感覚になります。

四賀のクラインガルテンは2ヶ所に分かれており、双方合わせると約130棟もあります。ほぼ毎年満室状態の人気の施設です。ガルテンの滞在者はガルテナーと呼ばれ、大半の方が60～70代の男性やご夫婦ですが、皆さんとてもお元気で、今も現役で働いているため週末しか来られないという方も少なくありません。

一昨年からは農繁期の収穫・袋詰めなどを助っ人の福ちゃん（去年のおたより）で紹介。筑北村HPにも載っています→ <http://chikuhoku.jp/interview/03.php>）に手伝ってもらっていましたが、今年はそれに加え、福ちゃん不在時にガルテナーさんにもお手伝いをお願いしています。

良く来てくださるのは70代の男性の方で、ガルテナー歴16年、年間200日以上は滞在されているベテランさんです。私たちは農業を生業にしているとはいえ、四賀での16年の栽培経験はやはり格違い、お話をしていると本当に勉強になります。

◎ 今週の一枚◎



四賀クラインガルテン

松本の音楽イベントのお手伝いもされていたり、こちらの生活をとても楽しんでいらっしゃるようです。他のガルテナーさんを見ていると、皆とても楽しそうで、ステキな余生のおくり方だなと思います。皆様もしご興味あればホームページを覗いてみてくださいね。 <http://www.kleingarten.jp/>

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

●●● 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 : 粘土質の土でじっくり育ったとっても甘い玉ねぎです
- 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
- 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
- 甘とう : 丸ごとオーブンやグリルで素焼きして醤油で食べると◎
- 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
- モロッコインゲン : 柔らかく平サインゲンです。3分程～ゆでて和え物や炒め物に。煮びたしや汁物に入れても美味しいです

【Mのみ】

- 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
- オクラ : 切り口が八角形でお花の形。柔らかくオクラです
- 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
- ズッキーニ : 久々登場。トマト煮込みや炒め物、生で浅漬けもできます

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<炒めるカボチャ>>

-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-
 カボチャの煮物の甘さが苦手な方もこれなら食べられる、我が家の人気メニューです。

- ①カボチャの種とわたを取り、皮ごと長めの一口大サイズの乱切りにする
- ②油を敷いたフライパンを強火にし、軽く全面に焦げ目がつくまで炒める
- ③水を50cc程度入れて蓋をし、弱火で3～5分程度蒸し焼きにする
- ④カボチャに火が通ったら蓋を外し、火力を強めて残りの水分を飛ばす
- ⑤塩コショウを適量振って混ぜ合わせたら出来上がり



その他、蒸しカボチャを多めに作っておいてそのままおやつ代わりに、カレーに入れたり、チーズ焼き、照り焼き、カボチャサラダにするのが我が家の定番となっています。

【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／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