

# 信州四賀 たべくら農園だより

## 規格外の野菜

日がすっかり短くなった今日この頃。四賀でも稲刈りを終えた田んぼが増えてきました。新米の時期、食欲の秋、野菜も寒さでうんと旨みが出て美味しい季節です。

さて、皆様にお届けしている野菜セットの中には、傷があるナスだったり、お尻部分の色が変わっているトマトだったり、皮の色が変わったカボチャ、割れの入った人参、虫食い穴のある葉物、小ぶりだったり大き過ぎたり、曲がった野菜だったり…。お金を払って買って下さっているのに申し訳ないと思いつつも、そういった野菜も失礼の無い範囲でとの判断基準で入れさせていただいています。農家としてはそんな野菜が出来てしまうことは技術力が足りないようで本当は恥ずかしくもあるのですが、強風や長雨等の気象条件によっては致し方ないこともあります。でも万が一、腐りが入っていたり、これはちょっと…というようなものがあれば遠慮なく言って下さいね。

スーパーに売っている野菜、つまり市場を介してくる野菜は見た目に関する基準が厳しく、たべくら農園では良しとしている野菜でも規格外の烙印を押されてしまうようなものが多々あります。市場出荷している農家ではそういった野菜が毎日大量に出るため、自家消費もしきれず捨てられているのが現状です。畑で出来たものだから畑の肥やしとして土に戻せばいいのかなとも思いますが、育てた野菜は我が子のようにかわいく、おいそれと捨てるのは胸が痛むものです。かといって規格外品を安く流通させれば規格品の野菜が売れなくなり、また収穫・出荷作業に関する手間はどちらも同じため、自分たちの首を絞めるだけになってしまいます。

### ◎今週の一枚◎



秋ジャガイモは順調です！

たべくら農園では皆様のご理解のおかげで、ハネ出し野菜はそこまで多くはありません。また、今年から福島原発の被災地域の方にハネ出し野菜をお分けしており、そういった野菜でも役に立って来て嬉しく思っています。見た目は悪くても味は変わらないので捨てるに忍びないんですよ…。

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 ●●●

※見が目難あり等の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】

- 葉付き人参 : 秋の人参できました。葉っぱはかき揚げやふりかけ等に
- 大玉トマト : 生で食べるならキーンと冷やして、火を入れても濃厚です
- 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
- なす : 強風による傷があります。傷部分が堅い場合は剥いて下さい
- 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
- 春菊 : 秋の葉物、一番乗り！えぐみが少なく香りのよい春菊です
- ズッキーニ : トマト煮込みや炒め物、素焼きマリネや生で浅漬けなどに
- モロッコインゲン : すじなし平さや。4分～ゆでて和え物、炒め物に。  
今週からお届けする品種は素揚げもオススメです

### 【Mのみ】 ※大玉トマト・ミニトマト・ナス増量

- オクラ : 切り口が八角形でお花の形。柔らかオクラです
- きゅうり : もうすぐ終了の夏野菜。今年最後の味をお楽しみ下さい
- カボチャ : 完熟して甘みが出てます。食べ頃なのでお早めに

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《なすとトマトの簡単ラザニア》

- 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-
- 本場のラザニアを作るのは手間が掛かるので、パスタはゆでずに済むギョウザの皮で代用、ホワイトソースも無しの簡易版、でもとびきり美味しいおもてなしレシピ。
- ①7ミリの輪切りにしたナスを、油を多めに敷いたフライパンで柔らかくくったりするまで炒め、別皿に取っておく。ナスに油をよく吸わせるのが旨みアップのコツです。
  - ②同じフライパンでみじん切りにんにくを油で熱し、お好みで薄切り玉ねぎを入れ、乱切りにした大玉トマトを形が少し残る程度に炒め、塩コショウで濃めに味付ける。
  - ③耐熱容器にナス→②のトマトソース→ギョウザの皮の順に何段か敷き詰め最後にピザ用チーズとパン粉をのせて焦げ目がつくまでオーブンで焼いて出来上がり



【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