



信州四賀 たべくら農園だより

松本一本ネギの話

今年の四賀の秋はとても寒いです!!既に最低気温5℃を下回る日も出てきました。我が家のストーブは既に稼働、そろそろコタツも出番となりそうです。夏野菜も終わりに近づき、今週からはお野菜セットの内容もがらりと変わり、すっかり秋模様です。

さて、今週から皆様にお届けする長ネギは「松本一本ねぎ」というご当地野菜です。下仁田ネギの仲間で、甘みがあって太く柔らかく、丸太に切って蒸し焼きにただけでも十分美味しく召し上がれます。厳密に言えば「伝統野菜 松本一本ねぎ」を名乗るには白い部分が曲がってはいなくてはならないので、たべくら農園の松本一本ねぎは「こっそり松本一本ねぎ」とでも言いましょうか…。

このネギは前年の夏に種を播き、苗の状態を冬を越し、翌年春に植えつければ丸1年という長い時間をかけて収穫に至ります。茎のようにも見える白い部分は葉っぱの一部で、畑では土に埋もれている部位です。生長と共にどんどん上に伸びるため、白い部分を長くするために何度も土掛け作業を行います。また、栽培期間が長いため何度も草取りが必要で、なかなか手間のかかる野菜です。でも寒さに強く、貯蔵性も良い長ネギは、手間ひま掛けても作りたい秋冬に欠かせない存在です。

曲がりのあるネギに育てるには、この作業に加え、真夏に全てを一度引っっこ抜き、畝を立てなおして植え替える必要があります。この植え替えの際、斜めに寝かせて植えることでネギが立ち上がろうとする作用が働いて白い部分が曲がって育つのです。このひと手間が松本一本ねぎを更に太く甘くすると言われてはいますが、真夏は夏野菜

◎今週の一枚◎



長ねぎ畑

の最盛期、植え替えをする手間がどうしても取れずたべくら農園の松本一本ねぎは真っ直ぐなままです。だから「こっそり」名乗っておりますが、それでも十分太くて甘い美味しいねぎに育ちました。これからお鍋の美味しい季節、たっぷり味わって下さいね。なお、今年は生育がよく例年より長く育ち、半ば箱に強引に入れてしまっています。もしあまりに傷みが酷い場合にはご遠慮なくお申出下さい。

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切落として別々に保管/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】

- 玉ネギ : 粘土質の土でじっくり育った農園自慢の玉ねぎです
- にんじん : 秋のにんじんできました。生で千切りサラダも美味
- 長ネギ : 丸々太った長ネギは火を入れるととても甘くなります
- ラディッシュ : 彩り鮮やかでみずみずしい。下記のレシピもご参照ください
- アスパラ菜 : 秋の菜花。ゆでておひたしやマヨネーズ等で温サラダに
- 小松菜 : シャキシャキ美味しい、おひたしや味噌汁、炒め物にも
- カボチャ : 完熟して砂糖無しでも甘いです。料理にもお菓子作りにも
- モロッコインゲン : 筋なし。素揚げや、4分~ゆでて和え物、炒め物に

【Mのみ】

- 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
- サニーレタス : 秋レタスも初登場。ふちふちと大きく育ちました!
- なす : 実の引き締まった秋ナス。傷部分が堅い時は削いで下さい
- 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にも

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《ラディッシュの食べ方》

-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-
 主役になりにくい野菜ですが、鮮やかな赤色が美しく、ちょっと添えるだけでも食卓が華やきます。定番のスライスしてサラダの彩りにする以外の食べ方をご紹介します。

- ①甘酢漬 : 薄くスライスし砂糖大さじ2、酢大さじ1、塩小さじ半分にしばらく漬けておく。甘いのが好きでなければ、三杯酢で酢の物にしても◎
 - ②甘味噌漬 : 4等分にくし切りし、味噌と砂糖を同量混ぜ合わせた中に一晚漬ける
 - ③丸かじり : 少し辛味がありますが、味噌をつけて丸かじりも乙。大人の味です。
- 葉や茎は食べられますか?とよく聞かれるのですが、葉に毛があるので舌触りが悪いですが、細かく切って炒めたりすれば食べられないことはありません。

