

信州四賀 たべくら農園だより

種まきごんべえ

いよいよほぼ全ての夏野菜が終わり、秋野菜の最盛期となりました。10月後半は一年の中で一番穫れる野菜の種類が多くなる季節。実りの秋の到来です。今週からはキャベツ、ブロッコリー、カブがお目見え。ボリューム満点でお届けします。

さて、今回はそんなカブや人参等の根菜類を作るのに欠かせない農家の秘密道具をご紹介しますと思います。その名も「種まきごんべえ」。前後にローラーがついた手押し式の種播き機で、畑の上で押しながらローラーを転がすと等間隔に種を落とし、土掛けをし、鎮圧までしてくれる（これをすると種と土が密着して水分が保持されやすくなるのです）優れたものの道具なのです。作物によって種のは大きさはまちまちですが、簡単な部品を交換することでどんな大きさの種にも対応できます。

基本的に、人参や大根のような根菜類は畑に直に種を播きます。畑に直播きするとそれだけ長い期間、外の環境にさらされることになり、雑草の管理が大変だったり、獣害の可能性が増えたり、また発芽したての柔らかい葉は虫に狙われやすいのですが、根の部分＝食べる部分なので、移植をすると生育や形が悪くなってしまいます。カブの白い実部分は正確に言うと茎なのですが、根菜類と生育管理方法が似ているため畑に直播きしています。その他、ラディッシュや一部の葉物も直播きしています。

秋のカブ、人参、大根は厳冬期用に貯蔵をする分も含めて大量に作るため、一粒一粒、手で播いていたらとても終わる量ではありません。ごんべえを押しながら畑を何往復もして種を播いています。たくさん作れるのはごんべえ様様です。

◎今週の一枚◎



種まきごんべえ
(向井工業 HP より)

今週より秋野菜一色のお野菜セット内容となりましたが、秋の野菜はまだまだこれだけにあらず。春は獣害にあって全滅してしまったジャガイモでしたが、秋ジャガイモは無事に育ってくれました。白菜も寒い中でも少しずつ大きく大きく生長中。大根も今年順調に太ってきています。どうぞお楽しみに。

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】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/葉もの：寝かせると起き上がろうと曲がるので立てた状態で保存

●●● 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】

- にんじん : 生で千切りサラダに、炒め物に、煮物にと万能です
- 葉付きカブ : 実は甘く柔らかく、葉っぱも旨い、二度美味しい野菜です
- 長ネギ : 丸々太りました。ご当地ねぎ、松本一本ねぎ品種です
- チンゲン菜 : 肉厚なので中華風のとろとろ炒め煮やクリーム煮にも
- アスパラ菜 : 秋の菜花。ゆでておひたし・温サラダ、炒め物にも◎
- カボチャ : 完熟して砂糖無しでも甘いです。お菓子作りにも使えます
- キャベツ : 甘くて柔らか。たっぷりとお召し上がりください
- ブロッコリー : こりこり美味しい人気者。茎は皮をむけば食べられます

【Mのみ】

- カリフラワー : ブロッコリー同様にゆでて。塩と牛乳でポタージュも美味
- ラディッシュ : 彩り鮮やかでみずみずしい。サラダの彩り、甘酢漬け等に
- 小松菜 : 雨で泥ハネしています。よく洗ってからお使い下さい
- サニーレタス : 赤い葉レタス。洗ってよく水を切ってサラダにどうぞ

もっと食べ暮らかんたんレシピ <青い部分でねぎ味噌>

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。長ネギはお鍋に味噌汁、ねぎ焼き(チヂミ)、炒め物、お薬味、ただただ蒸し焼きしただけでも美味しい秋の万能野菜ですね。青い葉の部分も捨てずにねぎ味噌にして活用しましょう。(もちろん白い部分も一緒に入れても美味しくいただけます)

①ネギの青い葉の部分を小口切りにし、ごま油を敷いたフライパンで

しんなりするまで強火に掛けてよく炒めます。

②味噌4：みりん2：酒1：砂糖1の割合で混ぜ合わせた液を加え、水分を

飛ばしながらとろっとするまで焦げないように混ぜ続けたら出来上がり。

お好みで唐辛子を一緒に炒めたり、仕上げに鰹節を入れても◎。ご飯がすすみます。

