



# 信州四賀 たべくら農園だより

## さつまいもの話

最近は最低気温が氷点下となる日もでてきました。朝方は霜が降り、雪が降ったかのように田畑が真っ白になります。松本市は標高約600メートル、四賀地区はそれより更に高い700メートル前後、最低気温はだいたい市街地より2℃ほど低くなります。これからの季節、早朝は野菜が凍って収穫ができないことも多くあり、そんな時は前もって前日夕方に収穫だけ済ませておき、翌朝に袋詰め等をしています。

さて、毎年鹿に狙われ上手く育たないで終わってしまうたべくら農園のさつまいもののですが、今年は電気柵も使って鹿害を防ぎどうにか収穫することができました！さつまいもは薩摩と言うだけあって鹿児島県が生産量日本一。温暖な気候を好み、火山灰土のような水はけが良くやせた土地で良く育つお芋です。冷涼な信州で、かつ四賀の粘土質で肥持ちの良い畑には合わないものなのかもしれませんが、なかなか甘くて美味しいお芋が穫れました。ただ、夏の日照不足の影響が芋の太りや収穫量がまいち…。定期便を利用してくださっているお客様にだけでも一度はお届けしたいと思い今回のセットに入れておりますが、収量がギリギリのため、先端が黒ずんでしまったり、形が悪かったり、小芋だったりする芋も含めてのお届けとなっております。本当に申し訳ありません。少量ではありますが、ぜひ秋の味覚をお楽しみください。なお、さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫は避け10℃以上の場所で保管してください。

今年の秋は20日間も続く長雨に悩まされましたが、今年も長引く雨や相次ぐ台風で翻弄されています。先日の台風による強風では、長ネギが千本以上も折れてしまい、そのすさまじさに驚きました。いつもなら終わっているはずの玉ねぎ植えもぬかるんだ畑で準備が進まず、ようやく2週間遅れで作業開始、現在急ピッチで進めています。これから来る厳冬期用の野菜の貯蔵作業に、来春の準備に、畑の片付けにと、まだまだ作業は続きます。

### ◎今週の一枚◎



白菜も収穫開始！

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 ●●●

※見だ目難あり等の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
- 大根 : 使いやすい短径の品種です。生食も煮物にも向いています
- さつまいも : 蒸しただけでも美味しくいただけます
- カブ : 甘くてみずみずしいカブは生で浅漬けなどにしても
- 白菜 : お鍋にたっぷり入れてお召し上がりください
- 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◎
- 水菜 : 生や軽く湯がいてサラダに、お鍋にも合います
- 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

### 【Mのみ】 ※カボチャ・さつまいも増量

- 小松菜 : シャキシャキ食感。炒め物にも、おひたしや味噌汁にも
- 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
- キャベツ : 甘くて柔らか。虫喰い跡のある場合はゴメンナサイ
- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <にんじん常備菜>

- レシピと言えぬ簡単な我が家の料理紹介。毎日頭を悩ます献立に、少しでも参考になれば幸いです -  
脇役になりがちなにんじんですが、にんじんメインでも美味しい一品ができるんです。

### ●生で和え物に

にんじんを千切り、もしくはピーラーでリボン状にし、ポン酢（または醤油+酢）とゴマで和えるだけ。ごま油+塩（+すりおろしニンニク）でナムルにしたり、醤油+鰹節で和風に、お好みの既製品ドレッシングで和えてもOK

### ●炒めてしっとりふりかけ風に

にんじんを千切りにして油を敷いたフライパンでしんなりするまでよく炒め、じゃこ・ゴマ・桜海老等お好みのものを入れて塩で味を整えて出来上がり。一緒に玉ねぎの粗みじん切りやカブや大根の葉を細かく切って入れても美味しいです。

