



信州四賀 たべくら農園だより

年末年始のご案内

2017年もいよいよ師走。今年は夏があったという間に終わり、秋から現在に至るまで例年より気温の低い日が続いています。いつもならば収穫期を迎えているはずの葉物野菜も、まだまだ小さなものが多い状態です。それでもこの寒さの中、毎日ごくわずかずつ生長している様子を見ると、その生命力の強さに感心してしまいます。

11月後半になると毎年恒例、野菜の土中保存が始まります。厳冬期は家の中でも氷点下となる四賀。水分の多い野菜は凍ってしまうため室内に保管することができません。そこで畑を少し深めに掘り（地表面に近いと凍ってしまうのです）、大根、にんじん、カブ、白菜と4種類ほどの野菜を埋めて貯蔵しています。土の中は適度な水分があり、呼吸もでき、温度の変動も少ない野菜の貯蔵に適した天然の冷蔵庫なのです。これらを少しずつ掘り起こしながら、2月末頃まで出荷を続けていきます。

最低気温が氷点下5℃ともなると枯れてしまう植物も多く、いよいよ山の中には野生動物の餌が無くなります。するととたんに動物たちの標的は畑の作物となり、大根や人参は葉も実も食い荒らされます。畑に行くたびに白菜がひとつ、またひとつと消えていく恐怖…。本当はもう少し畑で大きくしてから収穫したかった野菜もあるのですが、急いで埋めました。彼らにとっては死活問題なのですが、困ったものです。

さて年末年始の営業ですが、**本年は12月28日(木)発送分【宅配便は29日着】をもちまして終了し、翌年は1月7日(土)発送分【8日着】より再開いたします。**お客様ごとの年明けの発送日程につきましては、次回のおたよりでご案内いたします。

◎今週の一枚◎



全ての大根を収穫して葉を落とし土に埋めます

12月中のお休み希望がございましたらご連絡をお願いいたします。宅配セットは1週間ほどお休みをいただきますが、スーパーのコープながの豊科店には1月4日より出荷開始予定ですので、松本近郊の方のみではあります。よろしければご利用下さい。それでは年の瀬もお野菜たっぷり食べて元気にお過ごし下さいね！

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
- 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
- 玉ねぎ : 粘土質の土でじっくり育った甘みのある自慢の玉ねぎ
- 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
- ラディッシュ : スライスしてサラダの彩りに、甘酢漬けや甘味噌漬けも◎
- 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
- 白菜 : お鍋やスープ煮にも。生で千切りサラダもできます
- チンゲン菜 : 中華風のあんかけ煮やクリーム煮、おひたしも美味です

【Mのみ】 ※上記各種増量

- キャベツ : 甘くて柔らか。小ぶりまたは軽めな場合は2個入りです
- タアサイ : 座布団状の大きなクセの無い葉野菜。刻んで炒め物等に
- 長ネギ : お鍋に入れても炒めても甘くて美味しい松本一本ねぎ
- にんにく : お料理のアクセントに。スタミナたっぷり

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《人参ドレッシング》

- 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 -
友人に美味しいからと勧められつつも作ったことのなかった人参ドレッシング。最近初めて作って見たら驚愕の美味しさでした。生野菜はもちろん、寒い時期は温野菜やおひたしに掛けて食べるのもオススメです。皆様もぜひ一度試してみてくださいね。

●材 料：にんじん1～2本、玉ねぎ2分の1個、植物油・醤油・酢各100cc

※お好みで砂糖やハチミツ、にんにくや胡椒・ハーブ等を加えても◎

油は生で食べても美味しい良質なものをお使い下さい

●作り方：野菜を適当な大きさに切り、全ての材料を合わせてフードプロセッサー等でなめらかな液状にする。機械が無ければ、野菜をすりおろし、密閉容器に調味料と共にに入れてよく振ってできあがり。

