



信州四賀 たべくら農園だより

今年もありがとうございました！

2017年も残りわずか。いよいよ今年最後のおたより更新となりました。師走は忙しいという印象がありますが、信州の野菜農家にとっては忙しかった農繁期を終え、厳冬期用の野菜の土中貯蔵や畑の片付けも一段落し（本当のことを言うと、まだ全部は片付け終わってないのですが…苦笑）、ほっと一息つける季節です。

今年は今まで以上に獣害の多い年でしたが、なんとか厳冬期用の貯蔵野菜を確保することができたので、本年度の宅配セット配送は短くても1月末まで、貯蔵野菜の状態がよければ2月末頃まで続けてお送りできそうです。また詳しいことが決まり次第、ご案内いたします。最近の四賀は、最低気温がマイナス8～9℃、日中も3～4℃までしか上がらず、例年より寒い日が続いています。それでもまだ畑の小松菜やちぢみ菜はかるうじて生き延び、その身を寒さから守るために糖分をたくわえとて甘くなってきました。この露地野菜が終ると、今度は無加温のビニールハウスの中で育っている小松菜が出番を待っています。これからの宅配セットはこれらの葉物野菜と、土の中などで眠っている貯蔵野菜を合わせてお送りしていきます。これから先はお届け内容が毎回ほとんど変わらなくなりますが、一年のうちで一番野菜の甘みが増す季節。お鍋や煮込み料理など、火を入れてたっぷりとお召上がり下さい。

さて今回お届けするちぢみ菜ですが、小松菜とタアサイの掛け合わせ品種で、クセもなく、おひたしや炒め物、汁物にも使いやすい葉野菜です。あまり馴染みがない野菜かもしれませんが、小松菜ともまた味が違うので試してみてください。

◎今週の一枚◎



息子も一緒に冬仕事
ボカシ肥料の仕込み中

本年も皆様に支えられ、ここまで無事に野菜セットをお届けすることができました。本当にありがとうございました！来年も皆様に喜んでいただけるようなお野菜をお届けできるよう冬のうちから準備を進めていきたいと思っています。全国的に厳しい寒さが続きますが、皆様どうぞお元気で良いお年をお迎え下さいませ。

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】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】

- 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
- 長ねぎ : お鍋に入れても炒めても甘くて美味しい松本一本ねぎ
- カブ : 実は煮物や浅漬けなどに、葉（茎）は炒めたりお味噌汁に
- カボチャ : 冬至につき増量中！白緑皮かぼちゃも熟成して食べ頃です
- ちぢみ菜 : 葉先が寒さで少し傷んでますが、味がぎゅっとのってます
- 白菜 : お鍋やスープ煮にも。生で千切りサラダもできます

【Mのみ】

- キャベツ : サクサク食感のあまーいキャベツ。小ぶりは2個入りです
- 小松菜 : 生育期が寒く小ぶりですが、甘みと旨みがのってます
- にんにく : お料理のアクセントに。スタミナたっぷり
- 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◎

もっと食べ暮らかんたんレシピ <玉ねぎのカレー漬け>

- レシピと言えぬ程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 -
先日、ご近所の方に教えていただいたカレー味のお漬物が物珍しく美味しかったのでご紹介します。洋風に言えばカレーピクルス、ちょっとした箸休めにオススメです。

●材料：玉ねぎ2個、酢60cc、砂糖大さじ2、塩&カレー粉各小さじ1

●作り方：たまねぎを2ミリ程度に薄切りし、調味料に30分～1時間程度

漬けこんだら出来上がり。玉ねぎ以外にも千切り大根や人参など

と一緒に漬けても美味しいです。酢や砂糖の量は好みで加減してください。



お客様の本年の発送は 今回 ・ 次回 で終了となります。
翌年は1月 日 () 発送分【宅配便は翌日着】より再開いたします。

来年もよろしくお願いたします。