



信州四賀 たべくら農園だより

本年もよろしくお願いいたします

2018年、あけましておめでとうございます。皆様はどんなお正月をお過ごしになりましたか？私たちは数日お休みをいただき、主人の田舎のある岐阜県に行ってきました。90歳を超える元気な曾祖父母を筆頭に家族中が集まり、賑やかなお正月でした。

今年の宅配セットは1月6日の土曜日より発送開始のため、いつもは隔週火曜更新のおたよりを今シーズン中に限り、隔週土曜更新でお届けしてまいります。

さて今回は、今シーズン初お目見えとなる「じゃがいも」をお届けします。今年はいい春植えたじゃがいもがイノシシに襲われ全滅、そのため今回お届けするのは急ぎ夏植え栽培をしたものです。夏植えは生育は良いものの、湿度の高い夏は病気が出やすく、我が農園でも長雨の影響で病気が発生、思ったほどの収穫量が上がりませんでした。例年であれば10月頃からシーズン終了の2月頃まで毎回のようにお届けできるのですが、今年は1~2回分しか確保できず、この時期まで出し惜しみをしておりまして。今回のじゃがいもはデジマといい、クセも無く、肉じゃがや味噌汁にしても煮崩れしにくい品種です。来年はイノシシ対策を万全に、例年通り春植えのキタアカリを中心にお届け予定ですので、今年限りのデジマの味を楽しんで下さいね。

いよいよ今シーズンの宅配セットのお届けも残すところあと数回となりました。この先、生鮮野菜以外の雑穀類も含めてのお届けとなる予定ですが、なんとか2月15日(金)までは続けたいと考えております。Sセットは問題ないと思いますが、Mセットの場合最後の方は品目数が不足、最悪、同じ野菜が2袋などという場合もある

◎今週の一枚◎



埋めた白菜がこれ以上喰われませぬように

るかもしれませんがご容赦下さいますようお願い申し上げます。早くも土中に埋めた白菜にネズミがかじった跡を見つけたりと不安材料もありますが、冬の間も出来る限り皆様に、たくさんお野菜を届けたいと思っております。まだまだ未熟者の私たちですが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

●●● 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
- じゃがいも : デジマ品種。煮崩れしにくいので、肉じゃがやお味噌汁にも
- 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
- 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 : 年末につき増量中！白緑皮かぼちゃも熟成して食べ頃です
- 白菜 : お鍋やスープ煮にも。生で千切りサラダもできます
- 小松菜 : 生育期が寒く小ぶりですが、甘みと旨みがのっています

【Mのみ】 ※白菜2倍量、カボチャ増量

- ちぢみ菜 : 小松菜とタアサイの掛合せ品種。おひたし、炒め物等に
- 長ねぎ : お鍋に入れても蒸しただけでも甘くて美味しい長ねぎです
- 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 《野菜の重ね煮》

- 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 -

最近、重ね煮という野菜の下ごしらえの方法を覚え、便利に活用しています。重ね煮とは、数種類の野菜やキノコ等を法則に従って重ね、水を加えずに密閉したお鍋で蒸し煮にしたものです。蒸すことで野菜の旨みが引き出され、水を使っていないので保存がきき、色んな料理にアレンジできます。



この小さいスペースでは詳しく書ききれないので、参考になる本やサイトをご紹介します。我が家では今の時期、塩→キノコ→白菜→玉ねぎ→人参→塩の組合せで作ったりしています。毎日の料理がぐんと楽に時短になるので、ぜひ一度お試し下さい。

書籍：戸練ミナ「重ね煮レシピ100」小学館、2012

サイト：小学館 BOOK PEOPLE <http://blog.bookpeople.jp/kasaneni/>

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 根菜類：切っていないければ常温で冷暗所に保存する