

# 信州四賀 たべくら農園だより

## ゴボウの話

一年で最も寒い季節がやってきました。最低気温は連日マイナス10℃超え、陽が出ない日は最高気温ですら氷点下ということもあります。それでも皆様に先週までお届けしていた小松菜やちぢみ菜は、露地の畑で収穫したものです。例年であれば12月下旬にもなると凍って元に戻らず、傷みも激しく収穫できないのが普通なのですが、この冬は早くから寒くなったため慣れていたのでしょうか、凍っては融けを繰り返しながらも1月半ばまで生き延びました。人間だったらそんな中で生き延びるのは困難なのに、驚異的な生命力ですね。今週以降はハウス栽培に切り替わりましたが、糖分を蓄え旨みを増した小松菜は今が一番美味しい季節です。

さて今回は、今シーズン最初で最後のゴボウをお届けします。ゴボウ栽培こそ四賀の粘土質の固い土に最も向かないのではないかと思うのですが、形は悪くとも香りと味は最高なので、細々とこの時期用に作り続けています。短径の品種で灰汁が少なく、ささがきにして炊き込みご飯に入れたり、汁物やお鍋、シチューなどに入れると風味が増して何杯でも食べられそうです。ゴボウの素揚げやきんぴらにすれば食感も楽しめます。とっても美味しいので私たちももっと日々のお料理に使いたいところなのですが、いかんせん粘土の土では地下に長く育たず、掘るのもかなりの労力が必要で、今のところ少量栽培にとどめています。ぜひ皆様も味あってみてくださいね。

今、農園ではトンカントンカン（かなづちの音のつもり）と手作業で、ビニールハウスを建てています。既に育苗用に1棟、栽培用に3棟のハウスがあるのですが、夏のトマトと冬の葉物を増やすためにもう1棟増築することにしました。夏のトマト栽培を増やして果たして手が回るのかという不安もありますが…、何とかやってみようと思います。

今年は全国的に寒さが厳しいようですが、寒さに負けずお野菜たくさん食べて、皆様、元気に冬を乗り切ってくださいね。

### ◎ 今週の一枚◎



こっこつハウス建ててます

## ●○○ 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
- 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
- カボチャ : 白皮かぼちゃも熟成して甘くなっています
- 白菜 : 土中保存のため少々土が付いています。洗ってお使いください
- 小松菜 : 無加温ハウスでじっくり育ちました。一番旨みののる季節！
- ゴボウ : 厚めのささがきゴボウと片栗粉（又は小麦粉）をビニールに入れ空気を入れてよく振りまぶし、油で揚げたチップスにも
- たかきび : 炊飯器で炊ける雑穀ごはんレシピをご参考下さい↓

### 【Mのみ】 ※小松菜 & 白菜 2倍量、カボチャ増量

- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <<雑穀ごはん>>

- 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 -

たかきびはモチモチとした食感が特徴の赤い色をした雑穀です。食感が似ていることから、菜食の方はひき肉代わりに使ったりしています。たかきびギョウザ、たかきび麻婆豆腐もなかなか美味しいですが、ここでは一番簡単なたかきびの食べ方である炊飯器で炊ける雑穀ごはんをご紹介します。栄養満点、ぜひお試しください。

①お米3合に対し大さじ2杯以上～お好みの量のたかきびを加え、普段通りにお米をとぎます。たかきびはエグみがあるので、水が透明になるまでよくといて下さい。

②お米の量に合わせた水分量に加えて、入れたたかきびと同量の水を足し、通常通り炊飯します。モチモチとした赤い雑穀ご飯のできあがり。

