

信州四賀 たべくら農園だより

宅配セット今年度もスタートです！

皆さま、約3ヶ月の間ご無沙汰しておりました。お元気でいらっしゃいますか？
セット販売をお休みしている間も細々と野菜の出荷をしつつ、農繁期に向けて作業を進めておりましたが、ようやく収穫できる野菜の種類が出揃いましたので宅配セットの販売を開始いたします。

今シーズンより宅急便利用のお野菜セットの価格を値上げすることになり、ご利用中の皆さまにはご不便をおかけいたします。GW直前に急にゆうパック運賃改定の知らせが入り、大慌てで他の宅配業者に掛け合ったため、ご案内が間際となってしまい本当に申し訳ございませんでした。結局、送料分値上げとなってしまいました。それに負けない美味しく楽しいお野菜セットをお届けする心意気でおりますので、これからもどうぞよろしくお願いたします。

さて、この冬は寒さが厳しかったものの、春になるとうってかあって暖かく、今年は全国的に野菜の生育が早いようです。たべくら農園でもスナップエンドウや茎ブロッコリーが例年より1週間以上早く穫れ始めました。いつもなら遅霜に怯える春先なのですが、今年はほとんどその心配もなく野菜たちはすくすくと成長しています。

たべくら農園は皆さまに支えられ、この春で5年目を迎えました。最初は珍しい野菜の栽培にも挑戦していましたが、お客様にお届けするうち、結局は定番野菜の方が使いやすく届いて嬉しいということがわかり、年を追うごとにどんどん定番野菜中心のラインナップになってきました。また、珍しい野菜に頼らずとも、定番野菜を安定して作れるようになったのもその理由のひとつです。今年も少しは珍しい野菜も作っ

ていますが、基本的には定番野菜で、使いやすく、そして美味しい品種を選んで栽培、お届け予定です。穫れる野菜の種類が増えてくると私たちも気分が明るく、食卓も華やぎます。今シーズンもそんな楽しい気持ちをお野菜と一緒にあなたに託してお届けしたいと思ってます♪今年度もよろしくお願いたします。

◎今週の一枚◎



裏山の草花から土着菌を採っています

◆◆◆ 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】

- サニーレタス：柔らかレタスはサラダにしてたっぷりどうぞ
- ほうれん草：えぐみの少ないほうれん草。おひたしや炒め物等に
- チンゲン菜：肉厚で火を通すと柔らかく煮るのでお味噌汁等にも
- 小松菜：虫喰い跡が多くてゴメンナサイ。増量サービスしてます
- ラディッシュ：スライスしてサラダに、甘酢で和えて浅漬けに
- 若穫り新玉ねぎ：トウ立ち（花芽が出できた）株のため、芯があります
食べても問題ありませんが気になる方は取り除いて下さい
- 茎ブロッコリー：穫れ始めは頭が大きく茎が短め。ゆでてどうぞ
- スナップエンドウ：スジを取って3～4分ゆでてお召し上がりください

【Mのみ】

- 玉レタス：甘くて美味しい農園自慢のシャキシャキ玉レタスです
- 水菜：生または軽く湯がいてサラダに入れたり、ナムルにしても
- カブ：玉は甘くて葉も美味しい。両方楽しめるお野菜です
- 大根：短めの大根。春は辛味があるのでおろしもよく合います

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《葉玉ねぎの食べ方》

－ 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。－
普通のスーパーではあまり見かけぬ葉玉ねぎ。玉ねぎって実はこんな緑の葉っぱがついているんです。時間が経つと葉っぱが黄色くなったりするため、鮮度が良くないと手に入らない農家直送ならではのお野菜です。玉の部分は新玉ねぎらしくみずみずしい甘さが、葉の部分も柔らかいので余すところなく美味しくいただけます。

玉も葉も刻んで、炒め物、酢味噌和え、お好み焼き、卵とじ丼、味噌汁などに。玉部分だけスライスしてサラダや、厚めに切って蒸し焼き玉ねぎステーキにも。

炒め物にはお肉、きのこ、厚揚げや油揚げ、海老やイカなどもよく合います。味付けはシンプルに塩だけ、ポン酢炒め、にんにく＆醤油、バターやオリーブオイル、ごま油なんかもオススメです。

