

信州四賀 たべくら農園だより

玉ねぎとにんじんの話

今年は早めに梅雨に入りました。いつもなら梅雨前に終わらせる玉ねぎ収穫も、今年はまだ半ば。これから梅雨の晴れ間を狙って一年分全てを収穫する予定です。

畑に植わっている玉ねぎは、玉の部分が半分土に埋もれ、長ねぎのような緑の葉がすっと上に伸びています。収穫時期になるとその葉が根元からぱたっと自然に倒れ、玉ねぎ自身が穫り頃を教えてくれます。収穫時期の見極めが難しい野菜もあるので、その点玉ねぎはとっても分かりやすくていいですね。

私たちの農園で育てている野菜の中で、おそらく畑にいる期間が最も長いのがこの玉ねぎです。前年の8月に種を播き、ある程度大きくなったら等間隔に植え替えて冬を越し、そして翌年6月に約10ヶ月もの歳月を掛けてようやく収穫期を迎えます。今年は赤玉ねぎを作るのをやめたので(珍しいものはどんどんリストラしてます…笑)、黄玉ねぎのみをこれからシーズン終了までお届け予定です。今の時期は穫ったばかりの新玉ねぎで、水分が多くみずみずしいのでスライスして生食もオススメです。そして今回からシーズン初登場のにんじんもお目見えです。まだ本来の大きさにまでは育っておらず小さめですが、葉の柔らかい今のうちに、一足お先に皆様に葉付きにんじんとしてお届けいたします。

収穫後、根菜類は葉っぱがついたままどうしても葉に養分が取られがちで、長く置いておく事ができません。だから葉付きにんじんをスーパーなどで見かけることはほとんどないと思いますが、そこは農家直送ならではの、新鮮なうちにお届けできるのが嬉しいところです。葉っぱは硬い部分をとって、玉ねぎと一緒にかき揚げにしたり、刻んで佃煮にしたり、じゃこや干し海老等と一緒に炒って水分を飛ばし塩で味付

◎今週の一枚◎



葉が倒れたら穫り頃です

けてふりかけを作ったり、細かく刻んでパセリのようにスープやカレーに散らしてアクセントにもできます。

夏野菜のミニトマトやインゲンの収穫も間もなく始まります。

季節の移り変わりと共に旬の野菜の味を存分に味わって下さいね。

◆◆◆ 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】

- レタス : 玉レタス、サニーレタスのいずれかが入ります
- カブ : 玉はカブステーキ等、葉は炒め物等で美味しくいただけます
- 大根 : 春の大根は辛めです。苦手な方は火を通して下さい
- 新玉ねぎ : みずみずしいので生食も◎。長期保存には向きません
- 葉付き人参 : 葉っぱもかき揚げや手作りふりかけとしてお楽しみ下さい
- ズッキーニ : スライスで浅漬けに、煮込み料理や衣をつけてフライにも
- キャベツ : 頭のとがったとんがりキャベツは千切りサラダもオススメ
- 茎ブロッコリー : 茎のコリコリした食感が美味。ゆでてどうぞ

【Mのみ】 ※キャベツ増量

- 葉ねぎ : お薬味に、お味噌汁に。春なのでしっかりした食感です
- 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
- チンゲン菜 : 火を通すと軟らかく煮るので、中華炒め煮、味噌汁にも
- 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

もっと食べ暮らかんたんレシピ <素焼きズッキーニ>

- 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 -
毎年ご紹介しているような気もしますが、私が一番美味しいと思うズッキーニの食べ方は「素焼き」です。水分が抜けかさが減り食べごたえという点ではまいちですが、これからはばらばらズッキーニをお届けするので、ぜひ一度お試しください。

【作り方】

0. 5ミリくらいの薄切りにしたズッキーニをオーブンの網に重ならないように並べ、230~250℃の高温で30分くらい焼きます。輪切りの薄切りだとたくさんになってしまっても大変なので、3分割してから縦方向に薄く切った方が数が少なく楽です。水分が抜け小さくしなしなになった方が美味。醤油をかけたり、ポン酢に漬けて(お好みでオリーブ油を入れて)マリネにしても美味しく食べられます。

