

信州四賀 たべくら農園だより

夏野菜の話

気温が高く、蒸し暑い日が続いています。暑くなってくるとますます元気になるのが夏野菜。先週あたりから、皆様にお届けするお野菜のラインナップもずいぶん夏らしくなってきました。

スーパーに行くと、いつ行っても様々な種類の野菜が並び、いったいどれが旬の野菜なのか分からなくなります。簡単な夏野菜の見分け方として、野菜をおおまかに「葉」「根」「実」に分けるとすれば、夏が旬の野菜は「実」のものが多くのが特徴です。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、インゲン、オクラ、ズッキーニ、カボチャ(冬まであるけど収穫期は夏)など、全て果実で、ほとんどが中に種を持ちます。

多くの植物は種で始まり、種を残して終わります。植物にとって種を残すというのは最終形態で、そこまでたどり着くためには水・養分・光などのエネルギーがたくさん必要です。その種を持つ実を夏の間中、次から次へとどんどん実らせる夏野菜は本当にエネルギーギッシュ。その勢いを見ているだけで、こちら元気になります。

さて今週はその夏野菜の一つであるモロッコインゲンをお届けいたします。この平べったいサヤインゲン、馴染みのない方もいらっしゃるかもしれませんが、長野では細いインゲンよりもこちらの方が人気者。スジが無く、柔らかく、食べごたえもあって美味しいインゲンです。素揚げして塩をかけたり、刻んで炒め物に加えたり、ゆでて刻んでマヨネーズ和え・ゴマ和え・甘味噌和えなどに、油揚げなどと一緒に和風の煮物に、カレーやトマト煮などの洋風煮物に…、と色々なお料理に使えます。

たべくら農園では毎年2種類のモロッコインゲンを作っています。今回お届けするのは「マンズナル」という東北地方の在来種です。秋田弁で「たくさんできる」との名の通り、本当にたくさん生り成長が早く、少しでも穫り遅れるとすぐに巨大化して適期を逃します。これから真夏を除き、秋口までお届け予定ですので、色々試して美味しい食べ方を見つけてみてください。暑い日が続きますが皆様お身体にお気をつけて！

◎今週の一枚◎



平たく長いマンズナル

◆◆◆ 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 : にんじんらしい濃い味と甘みが自慢の一品
- キャベツ : 甘みのある品種です。たっぷり使ってお好み焼きも美味
- 春菊 : 香りよし。生でサラダにしても食べられるほど柔らかい！
- 小松菜 : クセが無く使いやすい。シャキシャキ食感です
- ミニトマト : 子どもさんにも大人気。時々オレンジ色も混じってます
- きゅうり : シャキシャキ！そして甘い！私たちも大好きな夏野菜です
- ヤングコーン : トウモロコシの若実です。食べ方は下記をご参照下さい
- モロッコインゲン : スジ無し、平さや。長野県の代表的な野菜です

【Mのみ】 ※キャベツ・ミニトマト増量

- にんにく : 穫れたてで水分多いので、風通しの良い所に常温保存
- サニーレタス : 春作最後のレタス。洗って水気を良く切ってお使い下さい
- なす : 今年も少しずつ収穫始まりました！

もっと食べ暮らかんたんレシピ <ヤングコーンの食べ方>

ー 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ー
 ちょっと珍しいヤングコーン。その名の通り若いトウモロコシの実で、芯ごと食べられます。トウモロコシは基本的に一株から一本しか穫れないため、大きくならない二番花以降の実は摘果します。その実がこれ。本格的なトウモロコシの収穫前の今だけお届けいたします。ぜひお楽しみください。

【食べ方① 丸焼き】皮やヒゲをつけたまま魚焼きグリル等に入れ、皮が黒く焦げるまで蒸し焼きにします。皮をむいてあつあつのうちに醤油等を垂らしお召上がり下さい。ヤングコーン好きな方からはヒゲが特に美味しいと言われます。

【食べ方② 炒め物】皮をおき輪切りにして、他の食材と共に炒め物にお使ってください。大きめに切って、バター醤油炒めにしても美味。

