



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 地産地消の話

先週、西日本で広範囲に渡り、豪雨による大きな被害が発生しました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますと共に、一刻も早い復旧を祈っております。

さて今回は、地産地消のお話です。たべくら農園でも松本市の地産地消の取り組みの一環として、地元の小中学校、そして我が子も通う地元保育園の給食用にお野菜を納品しています。適地適作もあり全てを地元産で揃えるのは難しいですが、農家から直接納品された野菜は鮮度も良く、生徒たちや調理師さんからも美味しいと好評です。

新鮮な旬の作物は栄養価も高く、育ち盛りの子どもたちの体作りにピッタリ。また地のものを使うことで子どもやその親たちの地元農業への関心も高まります。そして地産地消の最も良い点は、無駄な輸送の削減にあると思います。

スーパーには様々な産地の食品が並びます。はるばる海を渡ってきた沖縄県産オクラ、地球の裏側から来たメキシコ産カボチャ、北欧で漁獲され更に東南アジアで骨抜き加工された魚など…。それらの食品は港や空港に着いてからも複数の市場や拠点を巡り、ようやく売り場にたどり着きます。多くの燃料と多くの労力を掛けて運ばれてきた食品たち。皆様もご存知と思いますが、そういった食べ物がきちんと食べられているならまだしも、それらの多くが賞味期限切れなどといった理由で食べずに捨てられているのが現実ですから、命と資源の無駄遣い以外の何物でもありません。

地産地消以外にも生産者から直接購入するのも、市場を介す余計な輸送や、売れ残りの処分といったロスが少なく、資源の節約になります。スーパーやコンビニに行けばいつでも何でも揃っているのが当たり前の中ですが、それが多くの無駄を生ん

でいることを私たち消費者は理解する必要があります。

近年たびたび起こる集中豪雨や猛暑といった異常気象。化石燃料の使い過ぎによる温室効果ガスの増加が、この極端な現象の原因と言われています。地産地消の取り組みで、わずかでも温暖化に歯止めがかかることを信じ、これからも続けていきたいと思っています。

### ◎ 今週の一枚 ◎



トマトも元気に育ってます

## ◇◆◇ 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】

- キャベツ : たっぷり食べたい時はお好み焼きにするのがオススメです
- 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! 甘い! シンプルにもろきゅうや塩もみも◎
- ズッキーニ : トマト煮の他、淡泊な味なので油と相性良し。炒め物にもなす : 蒸しても煮ても炒めても、とろっと美味しいなすです
- トウモロコシ : いよいよ収穫開始。虫喰い確認のため一部皮をむいてます
- 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・トウモロコシ増量

- 大玉トマト : 甘いだけじゃない酸味と旨みのある自慢のトマトです
  - 空芯菜 : 中が空洞でシャキシャキ食感。炒め物やおひたしに
- 通常Mセットは10品目以上ですが、トウモロコシ・大玉トマトを多めに  
入れているため、今回は9品目となります。ご了承お願いいたします。

## もっと食べ暮らかんたんレシピ <トウモロコシご飯>

- 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 -  
ゆでたり蒸したり(生のままで)して、そのまま丸かじりするだけで充分美味しいトウモロコシですが、炊き込みご飯もとっても美味しいのでご紹介します。

【材 料】米2合、トウモロコシ1本、塩小さじ1、酒大さじ1

【作り方】トウモロコシの実を芯から全て外します。手で外すのは難しいので、少しもったいないですが包丁で削いても可。米を研ぎ、通常より若干少なめの水加減にし、調味料と外した実、芯を入れて炊飯します。芯からは良い出汁が出るので、必ず入れましょう。炊き上がりにバターひとかけをのせるのもオツ。



トウモロコシの有機栽培は手間が掛かるので、宅配セット専用で栽培し、余った場合のみ一般販売しています。虫喰い跡、先端に実が無いB品も多く出るため、セットにはB品を中心に本数を多目に入れています。

時間が経つと甘みが抜けてしまうので、なるべく早めに調理して下さい。一度に食べきれない時は、冷凍保存がオススメです。生またはゆでた状態で、まるごと、もしくは粒を外して冷凍すれば数週間は甘みを損ないません。