

☆信州四賀 たべくら農園だより

ナスとオクラの話

今年の夏は異常に暑く、雨が無く、夏野菜がいまいち本調子でないようです。標高700メートルあるここ四賀でも、日中35~36℃といった今までに無い高温の日が続いています。野菜も、そして私たちも夏バテ気味で、心配な夏ではありますが、お盆にもなれば夏の暑さがうそのようになるここ信州。もう少し頑張ります。

さて、真夏の代表的な野菜、オクラの収穫量が増えてきました。いつもは八角形のオクラだけを作っているのですが、今年は一般的な五角オクラと2種類作っています。八角の品種はさやがとても柔らかいのですが、それゆえ傷みも早いのが困りものです。初めて五角を作ってみました、どちらも美味しく、ネバネバが夏バテ気味の胃袋も元気にしてくれそうです。どちらが届くかは箱を開けてのお楽しみに。

前回あたりからナスをお届けしています。ナスはその実の9割以上が水分でできています。乾燥に弱く水が大好きで、畑の水分がなくなるととんに果肉も皮も堅いナスになってしまいます。この干ばつ時なので、ナスにはこまめな水やりが必要なのですが、普通の畑には灌水設備はありません。大きなタンクに水を汲み、持って行って撒いても、雨に比べたらすずめの涙…。たべくら農園ではナスは毎年必ず田んぼ跡地の畑で育てています。水田であれば必ずその脇に水路があり、春~夏の間は常に水が流れていて自由に使えるのです。こまめな水やりのおかげで、今年もつやつやでハリのあるナスが実りました。蒸しナス、麻婆ナス、鉄火ナス、グラタン、浅漬、揚げナス、天ぷらなどなどメニューを挙げたらきりが無いほど日常に溶け込んでいる野菜。秋までお届け予定ですので、ぜひ色々な料理にしてお召上がりください。揚げる時は、濃い目の塩水に漬け、よく水分を拭ってから油に入れると、油の吸い過ぎを防げます。

◎今週の一枚◎



台風前は傷ひとつ無く…

四賀では朝晩は涼しい日も多いですが、平地ではまだまだ寝苦しい夜が続いているかと思います。皆様も熱中症にはお気をつけて、水分たっぷり、ミネラルたっぷりの夏野菜をもりもり食べて、どうぞ元気にお過ごしください。

◆◆◆ 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】

- 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
- 大玉トマト : 生で食べるならキンキンに冷やすと美味しさ倍増
- なす : 先日の台風による強風のため皮に擦り傷があるので増量中
- きゅうり : シャキシャキ! 甘い! こちらも強風で多少傷があります
- トウモロコシ : 虫喰い確認のため一部皮をむいてます。先端に実が無い、虫喰い跡、小さめ等も入りますが、増量してお届けします
- オクラ : ゆでて細かく刻んで、鰹節&醤油を混ぜてネバネバ丼に
- ピーマン : ちょっと肉厚でえぐみや苦味の少ないピーマンです
- にんじん : 甘みがあって味の濃い、にんじんらしいにんじんです

【Mのみ】 ※上記各種増量

- 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
- 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

もっと食べ暮らかんたんレシピ <鉄火ナス>

- 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 -
信州の郷土料理「鉄火ナス」は甘めの味噌炒めで、ご飯が進む一品です。信州の田舎のおばあちゃん料理だと、レシピよりお砂糖多めの甘めの味で作られることが多いようです。お好みで味を調整して作ってみてください。



【材 料】ナス3本、ピーマン3個、味噌・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1、油

- 【作り方】①ナスは一口サイズの乱切りに、ピーマンも一口サイズに四角く切る
②油をひいたフライパンで、まずはナスにしっかり油を吸わせるようじっくり炒める
③ナスが少ししんなりしたらピーマンも入れ、くたっとなるまでよく火を通す
④調味料を投入し、全体によく混ぜ、水分が少し飛んで全体に絡んだら出来上がり

※熱々でも冷やしても美味しいです。お好みで唐辛子を入れて辛味噌も美味しいです