



信州四賀 たべくら農園だより

ジャガイモとカボチャの話

今年は本当に雨の降らない夏で、いつもならわんさか生るピーマンやきゅうりが、これだけ?と疑いたくなるような収穫量です。トマトも暑過ぎるのかあまり元気ありません。あまりに雨が降らないので、いつもはトマトとナスにしかしないのですが、今年はきゅうりにも水やりをしていました。秋用に植えているキャベツやブロッコリーも、芽を出した人参も、干ばつを何日もじっと耐え忍んでいます。ようやくここ数日、雨が降ってくれるようになりましたが、夏の日照りの反動で秋に長雨が続くのではないかと思うと心配です。去年は秋の長雨のせいで、冬場の大根や白菜が信じられないくらいの高値になったのは、皆様も記憶に新しいかと思えます。

こんな極端な天気が今年限りなら諦めもつきますが、毎年繰り返されるとなると本腰を入れて対策しないと、農業を続けることすらできなくなりそうです。自由に食物が手に入らない世も近い気がして、自然の恵みは当たり前ではないと改めて思います。

あまりの雨の降らなさについて長々と書いてしまいました。さて、気を取り直して…、今週から全員の方に今年の初掘り! ジャガイモをお届けします。去年はイノシシ害で全滅したジャガイモでしたが、今年は畑を変え見回りを強化し、無事収穫に至りました。まだ全ては掘り終わっていませんが、出来はなかなか良さそうです。今年も2種類作っていますが、まずは皮が赤く実が黄色いアンデスレッド種をお届けします。ほくほくしていて、蒸すとまるで栗のよう。秋からはキタアカリ種をお届け予定です。

そしてもう一つ、今週から初お目見えなのが手のひらサイズのミニカボチャです。

◎今週の一枚◎



雨降ってきゅうりも瑞々しくなりました

カボチャもイノシシの大好物なので、いつも守るのに手を焼きます。今年は強すぎる日差しで表面の日焼けが酷く、ずいぶんダメにしましたが、それでも皆様に充分お届けできるくらいたくさん収穫できました。レンジや蒸すなど下ごしらえして柔らかくした後、中身をくりぬき丸ごとカボチャシチューやグラタンの器として使うと、ちょっと豪華な食卓に。ぜひ美味しく料理して召し上がって下さい。

◇◆◇ 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】

- じゃがいも : ほくほく旨い、皮が赤くて実が黄色いアンデスレッド種
- 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
- 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 : 少し皮が堅い部分はむくか、炒め・揚げ料理にお使い下さい
- きゅうり : シャキシャキで甘みもある農園自慢の一品です
- 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
- ミニカボチャ : 通常のカボチャ同様使えます。丸ごとなら数週間常温保存可
- ピーマン又は甘とう : 甘とうは魚焼きグリルで焦げ目をつけ醤油&鰹節で

【Mのみ】 ※大玉トマト・なす増量

- ミニトマト : 水やり時の水滴跡があります。洗ってお召上がり下さい
- 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
- モロヘイヤ : ゆでておひたしや、刻んでとろとろスープにしても

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<空芯菜の食べ方>>

- 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 -

馴染みのない方もいらっしやるかもしれませんが、中華料理やタイ料理ではよく使われる空芯菜。その名の通り茎の中が空洞で、シャキシャキした食感が特徴です。

【炒め物】 フライパンに油を敷き、にんにくのみじん切りを入れて火をつけ、香りが出るまで炒めます。辛いのが好きな方は最初に唐辛子も一緒に入れます。3センチ程度に切った空芯菜を強火で炒め、程よい食感になったら味付けします。シンプルに塩だけ、醤油だけ、塩または醤油(タイ風ならナンプラー)+オイスターソースなど。ごま油も合いますし、豚肉やその他の野菜と一緒に炒めても美味しいです。

【おひたし】 ゆでると少しぬめりが出ます。おひたしならポン酢味がオススメ。細かく刻んで冷やし中華などのトッピングにも。鉄分が多いため、ゆでて時間が経つと酸化して色が黒っぽくなりますが、食味は問題ありません。

