

信州四賀 たべくら農園だより

秋冬野菜の準備

ようやく雨の降る日々が戻り、ほっとしています。お盆明け、四賀の早朝の最低気温が9℃まで下がり、とうとう夏も終わったのかと思ったのもつかの間、いまだに日中は30~35℃の真夏日が続いています。しばらく残暑は続きそうですね。

そしてまだまだ続く、夏野菜の季節。これから9月末頃までの1ヶ月間はあまりお野菜セットの内容に変化がありませんが、お盆明けからは朝晩の気温がぐんと下がり一日の寒暖差が大きく、野菜は甘みや旨みを増す時期です。特にミニトマトの味の濃さや、実の引き締まった秋ナスの旨みなど、味の変化も楽しんでみてください。

さて畑では着々と秋冬の準備を進めています。にんじん、キャベツ、ブロッコリーやカリフラワーは既に畑にスタンバイ、一時の雨の無さも耐え忍び、順調に生長しています。来年6月に収穫期を迎える玉ねぎも、先日種播きを終えました。

そして間もなく、秋~冬にかけて出荷する全ての大根の種播き時期となります。秋の日はつるべ落とし、一日の日照時間が急速に短くなっていくこれからの時期、一日の作業の遅れが何日分もの遅れに繋がります。種まきが早すぎても遅すぎてもダメ、なおかつ雨続きでも日照り続きでも畑が耕せません。そして種まき後に雨が降ってくれないと、発芽するまで広大な畑に毎日のように水やりをすることになります。できることなら都合よく雨が降って欲しいと願ってはみるものの、毎年そう思うようにはいかないのが現実です。

白菜の苗も間もなく畑への定植時期を迎えます。今の暑さは白菜の生育には暑過ぎますが、植えるのが遅くなると今度は生育が間に合わず、ぎゅっと葉の詰まった白菜になれずに冬を迎えてしまいます。少し暑さが和らぐような日を狙って植えたいのですが、こちらもなかなか難しいものです。秋野菜の栽培はそういった苦労が絶えませんが、皆様の元へ美味しい秋野菜をお届けできるよう作業を進めてまいりますので、どうぞ楽しみにお待ちください。

◎今週の一枚◎



植える直前の白菜の苗

◇◆◇ 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
- 玉ねぎ : 粘土の土でじっくり育った甘みのある美味しいたまねぎ
- 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
- 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
- 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

【Mのみ】 ※なす増量

- 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
- 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
- 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 《かんたん冷汁》

- 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 -

残暑も厳しい今年の夏はできれば火を使わず料理を済ませたいもの。本場の方に言わせたらこんな冷汁じゃないと言われてしまいそうですが、食欲があまり無くてもさらさらと食べやすく、我が家もこの夏何度もお世話になってます。

●材 料：ナス1本、きゅうり1本、青魚の水煮缶、味噌大さじ1~2、塩少々、水
お好みでゴマ・生姜・ミョウガ・しそ・玉ねぎスライス・豆腐を入れても

- 作り方：①ナスときゅうりは薄くスライスします。スライサーを使うと楽です。
 - ②そこに塩少々をもみこみます。しんなりする程度で良く、塩加減は控えめに。
 - ③サバやサンマ、イワシ等の青魚の水煮缶を煮汁ごと入れ、味噌も溶き入れます。
 - ④具材がひたひたになる位の水を加え、氷も入れて混ぜ、ご飯に掛けていただきます。
- ※お好みで醤油や白だし、麵つゆ等を加えても。生姜を入れると臭みが無くなります。