



信州四賀 たべくら農園だより

野菜料理レシピ大募集

先週、大きな台風がやってきて、雨による土壌の緩みと強風できゅうりのアーチが潰れてしまいました。なんとか応急処置で立て直しましたが、キュウリの株自体が傷んでしまったので、この先収穫量が減ってしまうのではないかと心配です。

台風21号は西日本にまたも大きな被害をもたらし、北海道では大きな地震が起こり、今年はやたらと自然災害が目立つ気がします。農地を失ったり、壊滅的な被害を受けた農家さんも多く、同じ農家として心が痛みます。

さて話は変わりますが、皆様、料理は好きですか？いつも私たちのお野菜をご購入くださっているの、きっと料理好きな方が多いこととお察しします。

ここ四賀のような田舎にいるとあまり娯楽も無いので、家で料理をして美味しいご飯をいただくのが日常の一番の楽しみだったりします。私は料理は好きな方だと思っではいますが、農繁期だったり、子育て中で時間が無かったり、何より性格的にも手の込んだものを作るのは苦手で、作るのはいつもシンプルな料理ばかりです。特に夏は生で食べて美味しい野菜が多いので、切るだけで楽だー！なんて思いながら毎日食卓に並べています。笑。特に今年はトマトが美味しいと皆様からも好評です。

でも素材の味が美味しければ、複雑な味付けはいらないと、手前味噌ながら自分たちの育てた野菜を食べてしみじみ思うのです。お米もお肉もお魚だって、みんなそうですよ。シンプルで美味しければそれでよし！

毎回このおたよりに野菜がメインの簡単なレシピを載せていますが、さすがに80号

◎今週の一枚◎



秋穫りナス元気です

を超え、時々ネタに詰まって同じレシピを登場させたりしています。そこで、皆様にお願いです。もしよろしければオススメの簡単にできる野菜料理を教えてくださいませんか？そしておたよりに通して、ぜひ皆様にもご紹介させてください。事務連絡や何かの折にでも、教えていただけたら幸いです。私も自分の野菜料理レパートリーが増えることを楽しみにしています。お待ちしております♪

◆◆◆ 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】

- じゃがいも : 今週からキタアカリをお届けします。ホクホク系です
- 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 : お子様にも大人気。時々オレンジ色の実も混じってます
- 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】 ※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
- ズッキーニ : 淡白な味なので油やお肉、チーズ等と相性ばっちりです
- 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 <<蒸しナスの辛子和え>>

- 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 -

地元の新聞に懐かしのおばあちゃんの味として載っていたレシピです。蒸しナスがとろとろける食感が美味！同じ作り方で漬けダレを変えればまた違った味わい。

●材 料：ナス3本、醤油大さじ2、砂糖大さじ1弱、辛子少々

●作り方：①ナスを縦長にくし切りし、蒸し器やレンジ等で蒸しナスを作る

②調味料を混ぜ合わせ、ナスが熱いうちに和え、しばらく漬け込みできあがり

冷たくしても美味しく、冷蔵保存で2~3日OK。一晩置くとより味が馴染みます。

【その他の漬けダレ レシピ】 [さっぱり和風] ポン酢大さじ2、お好みで砂糖少々。シソやミョウガを入れても良く合います。 [中華風] 醤油大さじ2、酢大さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1。お好みで刻みにんにくや生姜も入れるとより本格的。

