



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 野生動物の話

今年も短い信州の秋がやってきました。紅葉はまだもう少し先ですが、あの暑かった夏がウソのようで、とうとう我が家は寒さに耐えられずストーブを焚き始めました。

先日、近所の猟師さんにイノシシ肉のおすそわけをいただきました。ちょうどうちの畑の作物を食べている所に遭遇し、その場で仕留めたとのこと。獣害の多い畑だったので、猪には気の毒ですが猟師さんに感謝し、お肉はありがたくいただきました。

毎年、イノシシやシカが畑を荒らす被害が後を絶ちません。山と集落を隔てるフェンスを住人達で張り廻らせたのですが、全ては囲いきれず、結局野生動物の侵入は防げずにいます。今年もかなりの数のカボチャや、秋のズッキーニが食べられています。

近所の方達は「昔はこんなに被害は無かった」と言います。確実なことは言えませんが、人の栽培する作物が山の食糧より美味しいことを覚え危険を顧みず里に出てくるようになった、温暖化で冬が暖かくなり畑に残った作物を食べて越冬する個体が増えた、といった理由と思われれます。私たちも出荷できない半分腐ったような作物を畑に放置しているのが餌場となり、更に悪化させている一因でもあるので、反省です。

彼らの侵入を防ぐために畑の周りには電気柵や、彼らの嫌う光るひもなども設置していますが、全ての畑を網羅するのは難しく、また設置しても草が伸びたり強風で倒れたり切れたりするためメンテナンスも欠かせず、手が回りきらないのが実情です。

最近ではジビエ肉として少しずつシカやイノシシ肉が出回るようになりましたが、まだまだジビエ用の食肉解体施設も少なく、お肉の値段も高めです。飼われている豚や牛に比べたら餌代などのコストも手間も時間も掛かっておらず、山で仕留めた後に運

### ◎今週の一枚◎



ズッキーニを少しずつかじるので腹が立ちます

び出す苦労はありますが、流通が整えば値段も下がりもっと身近になるのではと思います。野生の肉は引き締まってヘルシー、良質なタンパク源です。皆様もし機会がありましたら、そんな話を思い出しながらぜひ食してみてください。シカはクセが強いですが、イノシシは豚肉に近く、とても美味しいですよ。

## ◇◆◇ 今回のお届け内容 ◇◆◇

※見日目難あり等の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 : ホクホク系のキタアカリ、ポテトサラダやコロケも◎
- 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
- 冬瓜 : 定番の煮物(下記レシピ参照)の他、炒め物も美味しいです
- 長ねぎ : ご当地野菜の松本一本ねぎ。火を通すと甘くて美味しい
- ラディッシュ : スライスしてサラダや甘酢漬けにすると彩り鮮やか
- 春菊 : 生でも食べれるスティック春菊で、香り豊かです

### 【Mのみ】 ※なす・冬瓜増量

- 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
- 大玉トマト : 寒くなり小さめの実が多くなっています、ご了承下さい
- 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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《とろとろ冬瓜》

- 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 -

農園で少量だけ作っている冬瓜。いつもカボチャばかりお届けしているのですが、今週は目先を変えて冬瓜をお届けします。定番の煮物レシピをご紹介しますが、他にもスープにしたり、薄めに切って炒め物、生で塩もみして和え物などにも使えます。

●材 料：冬瓜、鶏もも肉・鶏ひき肉・豚バラ肉等 100～200g位、醤油大さじ2、みりん大さじ1、生姜すりおろし、片栗粉少々

- 作り方：①冬瓜の皮をむき、ワタを取り、2～3センチ角に切る
- ②冬瓜を鍋に並べて水をひたひたに注ぎ、柔らかくなるまで煮込む
- ③醤油、みりん、生姜を入れて混ぜ、肉類を入れてひと煮立ちさせる
- ④弱火にして水溶性片栗粉を入れ、再び火を強めとろみがついたら出来上がり

※肉類の代わりに海老・カニ・ホタテなどを使うと料亭風の上品なお料理になります

