



信州四賀 たべくら農園だより

インゲンの虫

今年は本当に自然災害が多い年です。ありがたいことに松本地方では先日の台風24号による被害はほとんどありませんでしたが、県南部や関東の農家仲間はハウスが強風でペしゃんこに潰れたり、作物が根こそぎ風に持っていかれたり、今後数ヶ月~1年以上も引きずる被害に遭いました。皆、心が折れそうな中でも前進する姿を尊敬すると共に、自然災害の恐ろしさを改めて感じ、次は自分かとの身の引き締まる思いです。

さていつもなら9月にはモロッコインゲンをお届けしているのですが、今年は今ようやく収穫が始まったところです。例年通りの量を作付したものの、この夏の猛暑と干ばつで生育が遅れ、弱っていたところを虫に襲われすっかり出遅れてしまいました。

その虫というのが実はてんとう虫なんです。とはいっても街でもよく見かけるナナホシテントウやナミテントウは肉食系で植物は食べません。むしろアブラムシを好んで食べてくれるので、農業者にとってはありがたい益虫です。農家にとって害があるのは草食系のてんとう虫。その一つであるインゲンテントウは中南米グアテマラなどの高地に生息する外来種ですが、日本の中でも長野や山梨の標高の高い地域に適応し全国に増殖し続けています。虫全般にいえることですが、彼らはかなりの偏食家で特定のものしか食べません。同じ肉食テントウでも好きな種類のアブラムシ以外は見向きもしないし、草食系の代表格ニジュウヤホシテントウはナス科、インゲンテントウはマメ科、それも特にインゲンがお気に入りです。大食漢でインゲンの葉をレース状になるまで根こそぎ食い荒らし、実までがりがりと食べるので、本当に困りものです。いつもなら彼らの繁殖時期とずらして栽培することで収穫できているのですが、今年

は猛暑の影響で番狂わせとなってしまいました。

今年は皆様に1回くらいはお届けできれば…といった収穫量しかありませんが、平たいモロッコインゲンは味も良く柔らか。ゆでて温野菜サラダや和え物、炒め物、煮浸しにしても美味しくいただけます。ぜひ秋の味をお楽しみ下さい。

◎ 今週の一枚◎



今年も良いカブ穫れました

◇◆◇ 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 : ホクホク系のキタアカリ、ポテトサラダやコロケも◎
- 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
- カブ : 丸々太った甘い秋のカブ。葉っぱも美味しくいただけます
- アスパラ菜 : 秋の菜花です。おひたし、炒め物、味噌汁等にも使えます
- 小松菜 : シャキシャキ食感で使いやすい定番葉物野菜です
- 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
- 甘とう : 魚焼きグリル等で焦げる程度に焼き醤油&鰹節でどうぞ。寒くなってくると辛味が出る場合もあるのでご注意下さい
- モロッコインゲン : ゆでて温サラダや和え物、炒め物や煮浸しもオススメ

【Mのみ】 ※ミニトマト増量

- 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
- 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
- 春菊 : 香りが良いスティック春菊。さっとゆがいておひたし等に

もっと食べ暮らかんたんレシピ <青い部分でねぎ味噌>

- 旬の野菜にぴったりの食べ方をご紹介。毎日頭を悩ます献立に、少しでも参考になったら幸いです -
長ネギはお鍋に味噌汁、ねぎ焼き(チヂミ)、炒め物、お薬味、ただただ蒸し焼きしただけでも美味しい秋の万能野菜です。青い葉の部分も捨てずにねぎ味噌にして活用しましょう。(もちろん白い部分も一緒に入れても美味しくいただけます)

①ネギの青い葉の部分の小口切りにし、ごま油を敷いたフライパンでしんなりするまで強火に掛けてよく炒めます。

②味噌4：みりん2：酒1：砂糖1の割合で混ぜ合わせた液を加え、水分を飛ばしながらとろとろとするまで焦げないように混ぜ続けたら出来上がり。

※お好みで唐辛子を一緒に炒めたり、仕上げに鰹節を入れても◎。ご飯がすすみます

