

信州四賀 たべくら農園だより



葉物野菜の悩み

早いもので10月も中ばとなり、四賀では先日の早朝1℃まで下がりました。野菜セットの中身も秋一色、葉物野菜が多くなってきています。前回からお届けしているアスパラ菜は秋の菜花で、太めの茎がアスパラガスに似た食感で柔らかく、農園オススメの秋野菜です。最近一段と寒くなってきて、甘みと旨みが増してきました。クセや苦味も無いので、炒め物や汁物、おひたし等色々な料理に使ってみてください。

さて、農薬を使わずに野菜を育てる時にイヤでも付きまとうのが虫問題です。特に柔らかい葉を狙う虫は多く、有機で葉物野菜を作るのはなかなか至難の業です。有機栽培の場合、虫害がどうしてもつきまとうため、原則として出荷する全ての野菜の一つ一つ、葉物は一本一本、チェックしてから袋詰めしています。虫がいたら取り、ゴミを落とし、萎れたり変色した葉を除去し…、この作業に多くの時間を割きます。

きゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜はパッと見て虫喰いやキズがあるか等の判断が付きやすいですが、葉物野菜は入り組んだ形状が非常に厄介で、葉の付け根まで広げて点検する必要があります。人参や大根・カブなどの土の中に出来るものでも、葉付きの場合は葉物野菜同様に手間が掛かります。

この時間のかかる調整作業をなるべく簡単にするため、畑では虫の多い時期には畝全体を防虫ネットで覆い、外からの虫の飛来を防いでいますが、土の中から来る虫や1mmのネットの網目より小さな虫の襲来は防げず、また強風でネットが飛ばされることも多くあり、まだまだ完璧には防ぐことができておらず、今後の課題です。

それでも虫は憎いばかりではありません。畑にはありとあらゆる虫がいますが、野菜を食べる虫はごく一部で、クモやハチ、テントウムシなどはそういう虫を食べて生きています。畑の中でも食物連鎖が繰り返られ、皆生きるために一生懸命でなんとも健気です。殺虫剤などの農薬は害虫だけでなく全てを一網打尽にしてしまうため、そういうものを使わず上手く虫と付き合っていきたいものです。

◎今週の一枚◎



秋のキャベツも登場です

◆◆◆ 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 : 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。火を入れると甘くて美味
- 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
- キャベツ : たっぷり使ってお好み焼きや、もつ鍋も美味しい季節です
- 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 : シャキシャキ食感の使いやすい葉物野菜
- 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
- カボチャ : 熟成して甘くなっています。料理の他、お菓子にもどうぞ

【Mのみ】 ※キャベツ・カボチャ・カブ増量

- にんじん : 秋のにんじんできました！生でも甘くて味が濃いです
- 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
- 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
強風による擦り傷がありますがそのまま食べて大丈夫です

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《カブで千枚漬け+葉レシピ》

- 旬の野菜にぴったりの食べ方をご紹介します。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 -

秋のカブは寒さのせい甘みが強く、お客様からも美味しいとご好評いただく野菜の一つです。京都の千枚漬けは本来は聖護院大根で作りますが、カブでもとっても美味しくできます。唐辛子や柚子の皮を一緒に漬け込めば更に風味よくなりますし、砂糖を減らし酢を増やせばさっぱりめの甘酢漬けに。お好みでアレンジしてみてください。

材 料：カブ1～2玉、砂糖大さじ3～4、塩小さじ1、酢50cc、だし昆布1枚

作り方：①カブを皮ごとスライサーなどで薄切りし、塩を全体にまぶして15分置く
②水分が出てしなっとしたら水気を軽く絞って捨て、残りの材料と共にビニール袋に入れて空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり

※ 残ったカブの葉は細かく切って、みりんと醤油で濃いめの味に炒めて常備菜にしたり、油揚げと一緒に炒めれば混ぜご飯の具にもなります。ゴマや刻み生姜も相性◎。

