



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 来年の準備

あつあつで具沢山のスープに幸せを感じる今日この頃。四賀では先日、とうとう最低気温が氷点下2℃まで下がりました。早朝は霜が降り、畑が真っ白になります。私たち夫婦共に生まれはそんなに寒い所ではないのですが、信州の冬のキーンと凍てつく澄み切った空気が今では大好きで、これが無いと物足りなささえ感じてしまいます。

寒いのは虫も同じようで、寒をしのぐためなのかアブラムシなどの小さな虫が葉物の中心の奥の奥の方へと入り込んできます。葉物のひとつひとつ点検はしていますが、お使いになる際は水で良く洗ってからご調理くださいますようお願いいたします。

早いようですが、畑では来年の準備を着々と進めています。翌年6月に収穫期を迎える7000本の玉ねぎ苗を植え、種播きを終えた来春用のスナップエンドウは数日後に畑に植え替えます。これから迎える氷点下10℃超えの厳冬期を乗り越え、5月にはプリッと美味しいさやを実らせてくれるでしょう。越冬用に作っている大量の人参や大根は、このあと全て掘り出し、土深く埋めて貯蔵しながら2月頃まで出荷します。

そろそろ来シーズンの計画を練り始める時期です。一つの野菜にも様々な品種がありますが、それぞれに味や特徴が異なるので、品種選びはかなり重要です。育てる側としては栽培のしやすさや貯蔵性の良さ等も大事なのですが、私たちが食いしん坊だ

からでしょうか、食べて美味しいと思えないものに対してはどうしても身が入らず、作る気になれません。私たちも作った野菜を食べることが大好きだし、お客様が野菜を食べて笑顔になってくれるのが何よりの喜びなので、これからも毎日食べても美味しく飽きない、普段使いの野菜作りをモットーに続けていきたいです。



掘りたて人参

## ●農園からのお知らせ●

- ・気温が下がって参りましたので、例年通り11月1日配送分より宅急便利用の方は「冷蔵なしの通常便」でお送りしています。

## □■□ 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】

- 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
- 大根 : シーズン初登場。使い易い短め品種の大根です
- 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 : 火を入れると甘くとろけてますます美味しくなります
- キャベツ : たっぷり使ってお好み焼きや、鍋やスープも美味しい季節
- ちぢみ菜 : 葉が縮れた小松菜で、クセなくどんなお料理にも使い易い
- ブロッコリー : 茎部分はスジがあるので皮をむいてお使い下さい
- 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・カボチャ増量

- 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
- 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
- チンゲン菜 : 肉厚なので炒め煮にしても美味しくいただけます

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《塩カボチャ》

- 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 -  
カボチャの甘い煮付けが苦手な方は、塩で煮ると美味しくいただけます。そのままでも、他の料理にアレンジもできる便利な一品。ほくほくと上手に煮える方法です。

●用意するもの カボチャ、塩小さじ半分、水 50cc弱、ふたがぴっちり閉まる鍋（無水鍋やルクルーゼ、ストウブなど、ふたが重くて蒸気が逃げない鍋が最適です）

●作り方 ①カボチャを煮付ける時くらいの大きさ（2×4cm程度）に切り、

鍋に入れ塩を振ってまんべんなく馴染ませ10分程度置く

②表面にじんわり水分が出てきたら、鍋になるべく平たく並べ水を入れる

③ふたをして強火に掛け、水が沸騰したのを確認し、ふたをしたまま弱火で15分煮る

④火を消し、荒熱が取れるまでふたを開けずに余熱で蒸らしたら完成

※シチューやグラタンに入れたり、潰してカボチャサラダやポタージュ、お菓子にも

