



# 信州四賀 たべくら農園だより

## さつまいもの話

昨年、宅配セットに入れて美味しいとご好評をいただいた「さつまいも」が今年も登場です。さつまいもはつる性の植物ですが、そのつるや葉は鹿の大好物で、毎年鹿に狙われます。今年も案の定、地表部は食べられました。秋頃までは守ることができたので地中の実は無事、なんとか皆様にお届けできる量が確保できました。

さつまいもは掘りたてだとあまり甘みが無く、収穫後約2週間ほど置いて熟成すると美味しくなります。お届けするものは追熟済みなのですぐに召し上がれますが、保存の際は寒さや乾燥を嫌うので、新聞にくるんだまま10℃以上の暗所に置いて下さい。

シンプルに焼き芋でも、甘煮やそば煮、ココロに切った芋を入れて炊いたさつまいもご飯、乱切りを揚げて蜜に絡めて大学芋、蒸したお芋を潰してサラダやスイートポテト、蒸しパンもいし、レポートリーがあり過ぎて芋が足りないです。笑。

さて私事で大変恐縮ですが、この冬、我が家に家族が一人増える予定です。出産が1月下旬頃予定のため、今年度は宅配セットの配送を下記の通り少し早めに終了させて

いただくことになりました。いつもお野菜を楽しみに待っていて下さる皆様には本当に申し訳ない限りですが、来年以降はよほどのことが無い限り2月まではセット宅配を続けたいと思っていますので、ご容赦いただければ幸いです。今年も1ヶ月少々、寒さでますます甘みと旨みの増した野菜の味をお楽しみ下さい。

## ●農園からのお知らせ●

・今年度の宅配セットの配送終了日は諸事情により下記の通りとなります。

松本 & 安曇野市内配達の方： 2018/12/27 (木) 配達分まで

宅急便ご利用の方： 2019/1/18 (金) 到着分まで

早期終了となり大変申し訳ございませんが、ご了承お願いいたします。

・年末年始は12/29土 ~ 1/4金まで宅配をお休みさせていただきます

## □■□ 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：生でも煮ても美味しい、使い易い短め品種の大根です  
さつまいも：甘くて美味しいさつまいも。10℃以上で保存して下さい  
カブ：玉は浅漬けや煮物等に、葉っぱは炒めたりお味噌汁に  
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  
水菜：シャキシャキ食感を生かして、サラダやナムル、お鍋にも  
チンゲン菜：寒さで茎が赤いものがありますが、問題なく食べられます  
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】 ※各種増量

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  
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◎  
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

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《おうちで本格焼き芋》

- 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 -  
息子が通う保育園では先日、庭でたき火を起こして焼き芋会をしました。園内の畑でさつまいもを育てていて、植えるところから芋掘りまで園児が先生と一緒にやっています。じっくり火を通したお芋は美味しいですが、お家で火をおこすのは難しいので、オーブン等でじっくりホクホクの甘い焼き芋を作ってみましょう。

● 湿らせた新聞紙でさつまいもをくるみ、その上からアルミホイルで包む   
⇒ オーブンやトースター、魚焼きグリルでじっくり30分~1時間ほど焼く  
ホイルだけでもできますが、濡れ新聞を巻くと蒸し焼きになりしっとり仕上がります。薪ストーブやだるまストーブなどの天板が熱くなるタイプのストーブをお使いの方は、その上に乗せておけば暖房ついでに焼き芋ができ、一石二鳥です。片面焼きの魚焼きグリルやストーブの天板で焼く際は、頃合いをみてひっくり返して焼いて下さい。



くん炭(もみ殻の炭)を毎年この時期焼きます