



# 信州四賀 たべくら農園だより

## 人参の話

今週から白菜をお届けします。いつも迷うんです。本当は11月頃には皆さん鍋が恋しくなり、白菜が欲しい頃合なのではないかと…。でもその頃はキャベツも出来る時期だし、他にもお届けしたい野菜がたくさんあって、ボリュームのある白菜をなかなか入れることが出来ません。実りの秋ならではのぜいたくな悩みです。今年は暖冬なので生で塩もみ白菜サラダにしても食べられそうなくらいですが、肌寒い日にはぜひあったかお鍋などでたっぷりとお召上がり下さい。

さて人参の話です。昨年は秋の長雨でかなりの数の人参が水に浸かって腐ってしまいました。この秋は天候も安定し、無事に収穫期を迎えました。秋冬に収穫する人参は、真夏に種を播き、夏から秋にかけて生長します。周りでは、今年の猛暑で人参の生育が思わしくなかったという声も聞かれますが、我が農園は畑の配置の関係上、やむを得ず毎年日陰ぎみの畑で人参を栽培しているのが功を奏し、立派に育ってくれました。人参も色々な品種があり、毎年少しずつ変えているのですが、今年は就農当

初に作っていた向陽2号という品種を久しぶりに作ってみました。この品種、いわゆる人参臭さのある人参で、私はその濃さが好きなのですが皆様はいかがでしょう？もっとすっきりした味のものもあれば、甘いものもあり、千差万別です。来年も美味しい人参を求めて、また違った品種を試してみたいと思っています。

## ●農園からのお知らせ●

- ・今年度の宅配セットは我が家の出産事情のため下記日程で終了いたします。  
**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：甘くて味が濃い、人参らしい味わいの人参です
- 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
- カブ：そろそろ終わりのシーズン。玉は煮物の他、浅漬けにも
- 白菜：お鍋などでたっぷりどうぞ。使い切りやすいサイズです
- 小松菜：寒さにあたって旨みがあります。少し長めにゆでて下さい
- 水菜：シャキシャキ食感でお鍋に入れたり、ゆでておひたしにも
- 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
- 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

- チンゲン菜：煮ると柔らかくとろけるので煮浸しにしても美味しいです
- じゃがいも：熟成して旨みが増しました。芽の部分は取り除いて下さい
- 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 《水っぽくならない切り漬け》

- 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 -

長野は漬物のメッカ。周りのおばあちゃんたちはこの時期になると野沢菜漬けや白菜漬けやたくあんを大量に仕込み、冬の間中の食卓を賑やかさせます。我が家もたくあんだけは一樽仕込みますが、家族が少ないので、それ以外はある程度まとめた分量でその都度作ります。二度漬けなら水っぽくならず調味料節約になります。

- ①浅漬け器やビニール袋に切った野菜と重量の2%の塩を入れ、重石又は空気を抜く
  - ②野菜の大きさにより数時間~数日して水が上がったら水を捨て(私はそれをスープなどに使います)、別の味付けをし再び重しが空気を抜いて一晩置き出来上がり
- 二度目は酢+砂糖の甘酢、醤油、醤油+酢、市販の浅漬けのもと、軽く塩を加えて塩だけの漬物も美味。お好みで鷹の爪や昆布、柚子等も入れると更に◎。大根、カブ、ラディッシュ、人参(薄め切り)、キャベツ、白菜など、色々とお試し下さい。



間隔を狭くして育てるとミニ白菜に仕上がります