



# たべくら農園だより



梅雨が長引き、ぐずついた天気が続いています。トマトやナスなどの夏野菜の収穫も始まりましたが、晴れ間があまり無いため、生長はゆっくりでまだまだ穫れる量は少なめです。たべくら農園にとっては夏野菜が稼ぎ頭なので少し心配な夏ですが、梅雨が明け早く夏らしい夏が来てくれることを祈っています。

さて今年の春、我が家にミツバチがやってきました。ひよんなきっかけで家の敷地内に蜂の巣箱を置いたのですが、そこでニホンミツバチが巣営を始めました。この冬は次男の出産もあり巣箱に構うことができず放ったらかしにしてしまったのですが、無事に越冬してくれたようで、この春より再び活発に飛び回っています。巣が小さめなのでいまだ蜜を採るまでには至っていませんが、ミツバチは農家の味方、野菜の受粉を手伝ってくれる大変ありがたい存在です。

我が家の巣箱はズッキーニ畑の上にあります。ズッキーニは雌花と雄花に分かれ、受粉をしないとちゃんとした実が生らない作物です。春先は手作業で人工授粉をしていましたが、今はミツバチが受粉をしてくれていて、毎日たくさんのズッキーニが実ってます。



トウモロコシも  
収穫まであとひと息

## 今回のお届け内容

2019. 7. 15 - 7. 28

※見た目難あり等のB級品が入る場合は  
出来る限り増量サービスしてお届けしています

SM  
共通

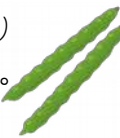
- 大根(短径) : 四賀の土の特性で辛みが出やすいため、苦手な方は火を通して使って下さい
- 人参 : 味の濃い人参です
- 玉ねぎ : みずみずしいので生食も◎。乾燥処理がまだのため、長期保存は出来ません
- キャベツ : 火を通すととっても甘いキャベツです
- ズッキーニ : 油多めで白い部分が透き通るまで蒸し焼きでよく炒めると美味しいです
- ミニトマト : お子様にも大人気。時々、黄色も混じってます
- きゅうり : 天候不順で曲がりも多くごめんなさい。みずみずしくそのままでも◎
- モロッコインゲン : スジなし平さや。とがった尾っぽが気になる方は切り落として下さい

M  
のみ

- 大玉トマト : トマト好きの私も太鼓判! キーンと冷やしてお召上がり下さい
  - なす : 炒め物の際は油を少し多めにし、最初にナスに吸わせるとコクが出ます
  - 甘とう : 魚焼きグリル等で焦げ目が付くまでしんなり焼いて鰹節&醤油を垂らして
- ※キャベツ・大根大きめ、モロッコインゲン増量

野菜  
料理の  
ヒント

モロッコインゲンは信州ではとても人気のある野菜です。最近の我が家のお気に入り  
は、2cm位に切り、油少し多めでくたっとなるまでよく炒め塩だけで味付けた常備菜。  
お客様に教えてもらった、味付けを砂糖と醤油にした甘辛炒めも美味しいですよ。



## 農園からのお知らせ

※前号のおたよりでお知らせいたしました  
が、下記野菜を通常の定期便セットに追加  
できます。ご希望の方は発送日2日前まで  
にご連絡下さい。

- ・トウモロコシ1本 120~150円(贈答用は秀品、家庭用は少々難あり品も含む、収穫開始~8月上旬) /
- ・きゅうり1袋3本 150円(~9月末) / ・なす1袋3本 150円(~10月中) / ・ミニトマト1袋 200円(~10月下) /
- ・大玉トマト1kg750円 一部キズ有650円(3kg以上各50円引、~8月中)、1袋400g 300円(2~4玉、~10月上)

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411長野県松本市中川1861 TEL/FAX 0263-87-4560  
tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/> Facebook・Instagramもやっています

- 全ての作物において農薬・化学肥料を一切使用せず、有機農法で栽培しています
- おたよりバックナンバーはこちらからご覧いただけます → <http://tabekura.com/backnumber/>