



たべくら農園だより



信州もようやく梅雨明けし、久々の晴れ間にとても嬉しくなりました。野菜も太陽が恋しかったことと思います。例年、空梅雨の年も多いですが、今年はしっかりと雨が振り、かつ1ヵ月半以上という長い梅雨でした。皆さんから「野菜は大丈夫?」とご心配の声をいただいておりますが、思っていたよりは順調に生育しておりますのでご安心下さい。昨年のような水不足の中での酷暑に比べたらなんのその。水は大事と改めて実感しました。

さて葉物中心の春野菜が終わり、箱の中身はすっかり夏野菜一色となりました。これから9月下旬頃までは夏野菜をたっぷりお届けします。しばらくの間、ラインナップがほとんど変わりませんが、8月のお盆を過ぎると急に秋めく信州、朝晩の寒暖差で野菜の旨みが増してきます。そんな味の変化も楽しんでいただけたらと思います。

大玉トマトも収量が増え、全員の方にお届けできるようになりました。甘いだけじゃないたべくら農園のトマトの旨み、ぜひキーンと冷やして召し上がってみて下さいね。



ミニトマト生ってます

今回のお届け内容

2019. 7. 29 - 8. 11

※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

- トウモロコシ： 虫の確認のため一部皮むき、先端カット、虫喰い跡ありのものもあります。鮮度が命なのでお早めに調理して下さい。生&ゆでて冷凍保存も出来ます
- 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
- 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： 甘みがあってみずみずしい農園自慢のきゅうりです
- なす： 炒める際は油少し多めでナスに吸わせしっかり炒めると料理にコクが出ます
- ピーマン： えぐみの少ないちょっと肉厚ピーマンです
- モロッコインゲン： スジなし平さや。柔らかい品種なのでゆでるなら4分程度を目安に

M
のみ

- 人参： 味の濃い人参らしい人参です
- 玉ねぎ： 火を入れるととっても甘い。もちろん生でもOKです
- ズッキーニ： トマト煮込み、衣をつけてフリッター、チーズのセオープン焼き、炒め物に
- ※トウモロコシ・大玉トマト 増量

野菜
料理の
ヒント

トウモロコシの季節に一度は試して欲しい炊き込みご飯。米2合に対し塩小さじ1を加え、サヤから外したトウモロコシの粒、芯も一緒に入れて(出汁が出ます)、普通の水加減で炊きます。バターを少しのせたり、醤油を垂らしたりしても美味しいです。



農園からのお知らせ

※大切なお知らせもございますので、この欄は
毎回ご一読下さいますようお願いいたします。

お盆・夏休み等で定期配送をお休みされるお客様がいらっしゃいましたら、メールやお電話等でご連絡をお願いいたします。

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/>