



たべくら農園だより



四賀はまもなく稲刈りの季節です。田んぼの近くを通ると、たわわに実った稲穂が頭を下げ、なんとも言えないこぼしい稲の香りが漂ってきます。我が家も米作りをしたいのですが、どうしても野菜の栽培の忙しい時期と重なるため、子供たちが田んぼを手伝ってくれるようになるまではお預けにしています。

さて、既に秋模様の信州。時折、夏の暑さが戻る日もありますが、日に日に気温が下がり、夏野菜の実のつく速度もだいぶゆっくりになってきました。夏野菜のほとんどは、一株からいくつも実が穫れます。なす、きゅうり、トマト、オクラ、ピーマン、インゲン、ズッキーニなど。でも7~10月の4ヶ月間ずっと生り続けるのは野菜にとって大変なこと。そこで普通は肥料を追加で撒くのですが、肥料分を吸った直後の野菜は虫がつきやすく、味も落ちるといった難点があります。たべくら農園では追肥はせず、種まき時期をずらして前半に穫る組と後半に穫る組を育て(作物によっては4回に分けて)、秋になっても収穫量がガクンと落ちないように工夫をしています。今年は後半組の植え付けが長梅雨の影響で遅れてしまいましたが、秋のインゲンやズッキーニも少しずつ穫れ始めました。もうしばらく夏野菜をお楽しみ下さい。



後半組のナスを例年より2週間遅れで8月頭に植えました

今回のお届け内容

2019.9.9 - 9.22

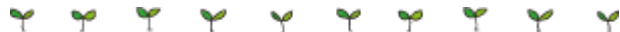
※見た目難あり等のB級品が入る場合は出来る限り増量サービスしてお届けしています



- 大玉トマト : 生で食べる際は、ぜひキーンと冷やしてお召上がり下さい
- きゅうり : きゅうりも終盤戦。曲がりやキズ有も入ります、ごめんなさい。
- なす : 強風ですり傷があるものも。気になる方は部分的に皮をむいて下さい
- カボチャ : 坊ちゃんカボチャが不作のため、大きいカボチャをカットでお届けします
- オクラ : ゆでて細かく刻んで粘りを出し、鰹節&醤油を混ぜてご飯や麺にのせても
- 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
- ピーマン又は甘とう : 甘とうは天ぷら、煮浸し、丸焼き他、ピーマンの様に使えます。ただし稀に辛味が出ることがあるのでお子様はご注意下さい



- じゃがいも : アンデスレッド種。中が赤い場合も色素なので問題なく召し上がれます
- ミニトマト : お子様にも大人気。時々、黄色も混じってます
- モロッコインゲン : スジ無し平さや、柔らかい。煮物、天ぷら、炒め物、ゆでて温野菜等に
- ※カボチャ・大玉トマト 増量



秋ナスの美味しい季節です。朝晩の冷え込みできゅっと実が引き締まったナスは、火を入れると甘みさえ感じます。ナスはとろっとした食感が美味。炒める際はフライパンに油を少し多めにひき、一番最初にナスだけを入れて油を吸わせてからしんなりするまでよく炒めると料理にこくが出ます。味噌と砂糖で鉄火なすにするのもオススメです。



農園からのお知らせ

※通常の野菜セットに追加承ります。ここに記載の無い野菜のご希望がございましたらお問合せ下さい。

- ・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1袋3～4玉 300円(～10月上) 1kg 750円(～9月中)

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/>