



たべくら農園だより



台風19号により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。ここ長野県でも大変な被害が出ておりますが、幸い松本地方では大きな被害は無く、たべくら農園の畑もほぼ無事でした。心配してご連絡を下さった皆様、本当にありがとうございます。旧四賀村は傾斜地が多く、ほとんどの地域が土砂災害危険区域に指定されており、台風の進路が少し違えば危なかったかもしれません。台風が差し迫り、通過するのを待つ間は本当に恐ろしかったです。自然の力には抗えませんが、皆様もどうぞご用心下さい。

さてこんな折ではありますが、2014年の就農当初から野菜セットと共にお届けして参りました農園だよりが第100号を迎えました。いつか書くネタが無くなるのではないかと少し心配しつつも、不思議とここまで続けることができました。なかなか農家でないと分からない生産現場の話を書くことで、少しでも生産と消費の距離を縮められたら、生きる根本の食を身近に取り戻せたらとの思いで書き続けております。でもそれは、私たちのお野菜を食べてくれる、お便りを読んでくれるお客様がいてくださるからこそ。時々同じような話も出てきますが(笑)、飽きずにこれからもお付き合いいただけたら嬉しく思っております。



今回のお届け内容

2019.10.21 - 11.3

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

SM
共通

- 小松菜 : シャキシャキ美味しい万能野菜
- チンゲン菜 : 肉厚柔らか、炒め煮等に
- カブ : 葉っぱは炒め物等に、玉は浅漬けや煮物等に。秋のカブは甘みがあります
- カボチャ : 甘く熟成してます。カボチャサラダやソテー、お菓子作りにもオススメ
- 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
- キャベツ : 大きめですが、切らずに外側の葉からむきながら使えば長持ちします
- 長ねぎ : 緑の葉も刻んで炒めて砂糖と味噌で味付けすれば美味しいネギ味噌に

M
のみ

- ブロッコリー : 暖かな秋の影響か特大サイズに育ちました。ゆでて冷凍もできます
- トマト : シーズン最後で小玉ですが、旨味がギュッと甘くなってます
- からし高菜 : 高菜とからし菜の掛け合せ品種の生食用葉野菜です。サラダに混ぜてアクセントに。辛みが苦手な方はゆでると和らぐので、おひたし等に

※キャベツ 増量

お野菜
こぼなし
小話

箱の中身は秋野菜中心になりました。小松菜は夏を除いて通年で栽培していますが、時期によって味が全然違います。春はピリッと、秋は旨み、冬は甘みが強くなります。冬の葉物のおいしさは格別ですが、秋もなかなかのもの。炒め物、おひたし、煮浸し、味噌汁・スープ等、何でも使える万能野菜、ぜひ味の移り変わりも楽しんでみてください。



農園からのお知らせ

気温が下がってまいりましたので、宅急便利用のお野菜セットは10月22日(火)発送分より常温便でお送りしております。ご希望の方は今後も冷蔵便対応できますので、その際はお申し付け下さい。

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/>