



たべくら農園だより

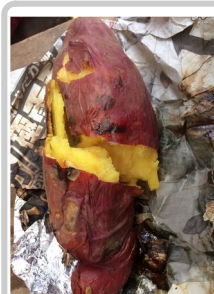


今回は秋らしい野菜の一つ、さつまいもをお届けします。さつまいもは鹿児島島の火山灰土のような砂れきの痩せた土に適した作物で、肥料を入れ過ぎると実らない作物です。「つるぼけ」といって地上部のつるばかりが生い茂り、地下の芋が太りません。ここ、四賀村のような粘土質の重くて水持ちのよい土には合わないかと思いつつも、今年も甘くて美味しいさつまいもが穫れました。

芋は芋でもジャガイモや里芋は、芋そのものを種として畑に植えて育てますが、さつまいもは違います。温かなところで芋を発芽させ、伸びてきたつるを切り取り、そのつるを畑に挿し込んで栽培するのです。その挿し芽から根が出て、その根が大きく太くなり、さつまいもに生長します。なるほど、江戸時代の飢饉をも救ったさつまいもの生命力は強いですね。

掘りたてはあまり甘みがなく、約2週間ほど置いて熟成すると美味しいさつまいもになります。今回お届けするのは追熟済みのもの、すぐにお召し上がりいただけます。

焼き芋に、てんぷらに、煮つけなど、美味しく召し上がってください。なお、さつまいもは低温乾燥に弱いので、冷蔵庫内は避け、10℃以上で保存してください。



濡れ新聞とホイルに包んでじっくり焼いたところ焼き芋!

今回のお届け内容

2019. 11. 4 - 11. 17

※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。

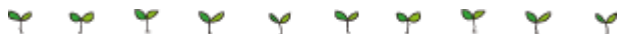
※葉物の虫喰い跡が多くなっており、申し訳ありません



- 小松菜 : シャキシャキ美味しい万能野菜
- ちぢみ菜 : タアサイと小松菜の掛け合せ品種。クセがなく小松菜同様に使えます
- カブ : 葉っぱは炒め物等に、玉は浅漬や煮物等に。秋のカブは甘みがあります
- カボチャ : 甘く熟成しています。カボチャサラダやソテー、お菓子作りにもオススメです
- キャベツ : 大きめもしくは小2個入り。たっぷり使って下さい
- 長ねぎ : 緑の葉も刻んで油多めで炒め、砂糖と味噌で美味しいネギ味噌になります
- さつまいも : 冷蔵庫は避け、10℃以上の場所で保存してください



- にんじん : 鹿に葉を食べられ短小にししか育たず、ごめんなさい。本数多めに入っています
 - ラディッシュ : スライスして塩少々、砂糖と酢1:1で甘酢漬けに。サラダに混ぜて彩りに
 - レタス : ぱりぱり食感のロメインレタス。サラダの他、レタス炒めも美味しいです
- ※キャベツ・さつまいも 増量



お野菜 こぼかし 小話

カボチャはごく少量の水で蒸し煮にするとホクホクに仕上がります。無水鍋やルクルーゼ等の蓋が重くぴっちり閉まる鍋を用意し、一口大に切ったカボチャに塩一つまみ～小さじ半分程度をまぶし、水50cc入れ強火にかけ、沸騰したら中弱火で12～15分、火を止め15分余熱を入れたら蓋を開け出来上がり。つぶしてサラダやお菓子にも使えます。



農園からのお知らせ

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/>