



たべくら農園だより



先月とは打って変わって、肌寒い日が続いています。涼しくなってくると「そろそろ白菜のお鍋や大根の煮物も食べたいなあ…」なんて思います。長らく夏野菜尽くしのお野菜セットをお届けしてきましたが、そろそろ野菜の切り替え時期となり、これから少しずつ箱の中身も秋らしくなっていく予定です。

日常で使って欲しいからという理由で定番野菜を中心に栽培しているたべくら農園ですが、珍しい野菜も毎年少し作っています。台所で包丁を握る者(私)としては定番野菜が使いやすく良いと思うのですが、畑のぬし(主人)としては新しい野菜にも挑戦したい気持ちもあり、毎年新たなる美味しい野菜を追い求めて色々な品種を試しています。今年の春はビーツやコリンキー、秋はケール等を作っています。珍しい野菜でも美味しいものは多いのですが、いかんせん使い道に限られる野菜が多く、また好みも分かれますので、皆様にお届けする野菜セットにはなるべく入れてはいたのですが、今回は目先を変えてバターナッツカボチャをお届けしています。水分が多いので普通のカボチャのように使うと全然美味しくないですが、ポターージュにすると甘くてまるでお菓子のよう。他にはソテーやお菓子作りくらいと、使い道に限られる野菜ではありますが、食欲の秋、涼しくなってお料理もしやすい季節、ぜひ挑戦してみてくださいね。節子



今回のお届け内容

2020.9.28 - 10.11

※訳あり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

- きゅうり : そろそろ収穫終了の季節。シーズン最後の味をお楽しみ下さい
- ピーマン : 赤ピーマンも入ります。秋はピーマンが完熟し、赤く甘酸っぱい味になります
- ナス : 一部キズありもあります。その部分が硬い場合には取り除いてお使い下さい
- オクラ : 生で浅漬けにも。ゆでて細かく刻み、ほかほかご飯に鰹節、醤油を垂らして
- ズッキーニ : 炒め物、トマト煮、チーズをのせ焼き、衣をつけてフライ、生でナムルにも
- トマト : 大玉トマトまたはミニトマト。収穫終盤で小玉も多くなっています
- バターナッツ : ひょうたん型のカボチャ。下記レシピ他、ソテー、プリンなどのお菓子作りには皮はむいて下さい。皮の変色や軽いシワはむけば問題なくお使いいただけます

M
のみ

- 玉ねぎ : 粘土質の土でじっくり育った甘み・旨みのある玉ねぎ
- 小松菜 : 虫食い跡が多くてごめんなさい。秋野菜の味をお楽しみください
- 漬け瓜 : 縦半分切り、種とワタをスプーンで掻き出し、3mm厚に切って重さを量り、重量の2~3%の塩(+昆布)で一晩漬けます。浅漬けの素でもOK、ぬか漬けも◎

※Mセットはナス・トマト増量

お野菜
こぼれ
小話

バターナッツは皮が堅めで水分多く、甘いのが特徴です。煮物やみそ汁の具には向きません。ポターージュスープが一番のオススメ。皮をピーラーでむき、ワタを取り、一口大に切ってひたひたの水で柔らかくなるまで煮ます。ブレンダーまたはへらで潰し、牛乳や豆乳でのばして塩コショウで味を調え出来上がりです。甘く優しい味わいです。



農園からのお知らせ

珍しい野菜をご希望の方は通常セットに追加注文も承ります。随時Facebook、Instagramで収穫状況をご案内しておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

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 → <http://tabekura.com/backnumber/>

お休みや追加注文等
LINE@からも承ります