



# たべくら農園だより



少しずつ収穫できる野菜の種類も増え、今週よりMサイズの野菜セットの発送も再開いたしました。今シーズンはじめましての皆様、大変お待たせいたしました！再開を待っていてくださった皆様、本当にありがとうございます。今シーズンも楽しく美味しく使いやすい野菜セットを目指して、頑張っています。

さて、この春はカブを3種類作っています。いわゆる一般的な白い「サラダカブ」、白地に上部のみ紫色になる「あやめ雪」、その名の通り黄色い「黄金カブ」。どれも個性的で、それぞれの美味しさがあります。「サラダカブ」は柔らかくみずみずしく、スライスして甘酢漬けにすると、我が家の子どもたちもパクパク食べてくれます。「あやめ雪」は何と言ってもその美しい見た目！色味を生かすなら漬物やサラダがオススメです。「黄金カブ」は肉質がしっかりしていて、煮崩れにくく加熱調理向き。火を入れると甘くホクっと芋のような食感になり、昨冬も大好評でした。それぞれ収穫時期がずれるので、どのカブが入るのかは箱を開けてみてのお楽しみです(\*^-^\*)



これはキュウリ苗。夏野菜も順調に育ってきてます

ここ数年、5月は雨が足りずに悩まされていたのですが、今年は西日本で梅雨入りするなど雨の多い5月となりました。おかげで野菜はみずみずしく美味しく育っていますよー！ 節子

## 今回のお届け内容

2021.5.24 - 6.6

※見た目訳あり品は出来る限り増量サービスしてお届けしています



- レタス（緑）： 生でサラダに、炒めても、スープにしても美味しい、農園オススメの一品です
- 小松菜： シャキシャキ美味しい万能野菜
- ほうれん草： えぐみ少なく下ゆで不要。ソテーも美味。おひたしはさっと湯がく程度で大根
- 大根： 短め品種。葉っぱも炒ってふりかけなどにお使いいただけます
- カブ： あやめ雪。色味を生かすなら生食で、火を入れても使えます。葉も炒め物等に
- 葉玉ねぎ： 若い玉ねぎなので玉部分は小さめで葉ごと楽しむ野菜です。刻んで炒めて塩味だけでも甘くて美味。味噌とみりん少々煮詰めるとねぎ味噌に。汁物にも
- ミニキャベツ： ミニ品種。柔らかいので千切りサラダでも美味しくいただけます



- 黄金カブ： 加熱調理向き。煮込み料理や、油少々をからめてオーブンで焼くのも美味
- レタス（赤）： 鮮やかな赤がサラダに映えます、生食向き
- 赤水菜： 赤紫色が美しく、生でサラダに散らしても、軽くゆがいてナムルも美味
- 茎ブロッコリ： 茎の長いスティックタイプのブロッコリー。収穫始めの頃は茎が短めです



我が家の子どもたちも大好きな野菜の甘酢漬け。大根やカブで作ります。スライス、もしくはお好きな大きさに切り、重量に対し塩1~2%で揉みしばらく置き、水分が出たら絞ります。そこに砂糖と酢を1:1（重量の各5%程度）で加えて数時間なじませると出来上がり。お好みでそれぞれの調味料の分量は加減してみてください。



## 農園からのお知らせ

農園の都合で大変恐縮ですが、5月分の請求は次回請求月（毎週の方は6月最終回、隔週の方は7月最終回）にまとめて請求いたします。よろしく願いいたします。  
※年2回払いの方は初回に前期分の請求書を同封しています【月曜除く】

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・化学肥料を使用せず、有機農法で栽培しています
- 虫の混入や傷み腐り等は1点ずつ確認しておりますが、内部の傷みは外見ではわからない場合もございますので、お気付きの点がございましたらご遠慮なくご連絡下さい
- おたよりバックナンバーはこちら → <http://tabekura.com/backnumber/>



LINEでもお休み・変更連絡承ります