

信州四賀



たべくら農園だより



暑い日が続きますね。標高が高いため、夏野菜が穫れ始めるのが一足遅いここ信州。暑さが大好きな「オクラ」もようやく穫れ始め、箱の中身もすっかり夏っぽくなりました！

たべくら農園の畑は標高約700mのところにあります。昼間は35℃近くまで気温が上がりますが、朝晩は半袖だと少し肌寒いと感じるくらい、20℃前後まで下がります。1日の寒暖差は実に15℃にもなり、この昼夜の気温差が野菜の旨みと味の濃さの秘訣でもあります。

さて今まで野菜セットにはほとんど入れていなかったゴーヤですが、せっかくの夏の味覚、ゼび味あってもらいたくて、あえて今年はお届けしています。苦手な方も多いですが、塩もみで下処理するとかなり苦みが軽減されますし、下記レシピの佃煮もあとひく美味しさです。そして野菜の食べ方としては邪道かもしれませんが、緑のゴーヤを数日常温で置いて完熟させると、まっ黄色になります。中の種は真っ赤なゼリーに包まれ、このゼリーが甘くてまるで果物のようなんです。黄色の外側部分も苦みは消えますが、柔らかく熟しているので、火を入れるとぐずぐずに溶けてしまいます。生でスライスしてツナマヨ和えに、スムージーに入れるなどしてお使い下さい。お子さまと一緒にでも、気になる方は試してみてくださいね。 節子



完熟ゴーヤ

今回のお届け内容

※訳あり品は出来る限り増量サービスしてます
※MセットはSM共通品目の一部を増量しています

SM
共通

- きゅうり : 曲がり、訳あり品は増量してます。シンプルに塩もみ、味噌マヨディップも
- ナス : キズ有は増量してます。食感が気になる場合はキズ部分を削いでお使い下さい
- ピーマン : ちょっと肉厚でえぐみ苦みが少ないです
- 玉ねぎ : 粘土質の土でじっくり育った玉ねぎは火を入れるととっても甘い
- 大玉トマト : 生で食べるならキーンと冷やして。オーブン焼きなど、火を入れても美味
- オクラ : 湯がいて刻んで鰹節&醤油、納豆も一緒にご飯にのせて夏らしいねばねば丼に
- ゴーヤ : 塩もみ下処理で苦み軽減。下記レシピ他、豚バラ肉と塩コショウ炒めも◎

M
set

- ミニトマト : 子どもたちにも人気のミニトマト。時々オレンジ色も入ります
- ズッキーニ : 生で浅漬けやサラダ、チーズのせ焼き、衣を付けてフライ、トマト煮などに
- にんじん : 夏のにんじんはさっぱり爽やか味

トウモロコシの虫害が深刻で、7月26日をもちまして全滅しました。例年8月頭までは問題無いのですが、昨年からの温暖化の影響がカメムシ発生時期が早まり、品種や畑を変えても状況が変わりませんでした。楽しみにしてくださってた皆様、本当にごめんなさい。

お野菜
ごはんし
小話

ほろ苦くて美味しいゴーヤの佃煮。縦半切りでワタを掻き出し、2mm厚に切る。塩で軽くもんで5分おき、水分をしぼる。砂糖と醤油を1:1でひたひたに注ぎ、茶色く染まるまで煮詰めたら出来上がり。最初に塩もみすると、煮崩れず食感良く仕上がります。同様に炒め物やサラダに使う時も、塩で水出しすると、苦みが軽減されますよ。



農園からのお知らせ

ゴーヤは今後も何度かお届け予定でおります。大変お手数をお掛けしますが、ご不要の場合はご遠慮なくお申し付けください。他の物に替えてお届けします。

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