

【SS サイズ】

ズッキーニ

キュウリ

なす

ピーマン

モロコインゲン

トマト

小松菜

【S サイズ】

キャベツ

ミディトマト

【M サイズ】

玉ねぎ

甘なんばん

# ちいさな畑セット



2017年7月27日 第4木曜日出荷

M サイズ 11 種類 S サイズ 9 種類 SS サイズ 7 種類

## 雨がやっと降りました！

先週からやっと雨が降り、カラカラだった畑が潤いました。ゴボウの葉っぱも水不足で小さいままで心配だったのですが、グンと大きくなってきました。それまでは雨がほとんど降らないので、秋に収穫するニンジンやシュンギクの種まきは、灌水しないと芽がでない状態。なすやキュウリも水が大好きな野菜なので、灌水が欠かせません。水路の水をガソリンポンプで汲み上げて、毎日のように水やりをしています。幸いにも、ここは水が豊富で、八ヶ岳からの冷たくてきれいな水を利用した水源地にもなっています。同じ県内でも地域によっては雨不足でそれぞれ貯水池の水もまったく無くなってしまふ場所もあるようです。水不足になると、成長が遅くなるのはもちろんですが、虫にもやられやすくなります。ここで手をかけて野菜をどれだけ助け出せるか作戦を練り、日々実行しました。

## 小松菜は虫除けネットを

この時期は虫が多く、アブラナ科の葉もの野菜を無農薬で作ると、どうしても虫食いだらけになってしまいます。そこで今回は手をかけて、芽が出てすぐに目の細かいネットをトンネル状にはり、すそはクワで土をのせていき、しっかりと虫をシャットアウトしました。それでも、収穫の時にはネットを剥がすので、そのわずかな期間で食べられてしまうので、虫との競争になります。S/M サイズには2束ずつ入ります。

## ぶらすレシピ<手作りきゅうりのQちゃん>

うちでキュウリがたくさん余ってしまった時、作るのが手作りのキュウリのQちゃんです。

## のらくら農場

長野県南佐久郡佐

久穂町畑 5645-

175

0267-88-2952

キュウリ4～5本を1センチの輪切りにし、塩をしておきます。しょうゆ150cc・酢50cc・みりん、酒大さじ1・砂糖25g・生姜の千切り1片・タカノツメ1本を合わせて鍋にかけます。沸騰したら、水気を切ったキュウリを投入。ひと煮立ちしたら火を止めて冷まします。キュウリを取り出し、鍋の汁を再び火にかけ、沸騰したらキュウリを入れて火を止めて冷まします。これを2～3回繰り返すと、歯ごたえがよく、箸がとまらないQちゃんの出来上がりです。

## ぷらすレシピ <ヒラヒラズッキーニで簡単レシピ>

ズッキーニはスライサーで縦長に削り、ヒラヒラにしたものをサラダや豚味噌炒めに。ズッキーニは生でも食べられるので、とっても簡単！サラダはドレッシング以外にも、スライス玉ねぎと一緒にポン酢をかけても美味しいです。豚味噌炒めは、鍋に油をひいて豚バラ肉を敷き詰め、山盛りのヒラヒラズッキーニを投入。味噌を所々におき、蓋をして蒸し焼きに。すぐに火が通ります。

## ぷらすレシピ <野菜のオイル蒸し>

スタッフ荒瀬のおすすめレシピです。残り物の野菜でできます。キャベツやトマト、ズッキーニなどを適当な大きさに切り、鍋に入れてオリーブオイルと塩で蒸し焼きに。野菜やトマトからだし汁のような水分が出て、とても美味しく食べられます。豚バラを加えてボリュームアップしても美味しいです。

## ぷらすレシピ <キャベツとモロッコインゲンで鶏肉の蒸し焼き>

フライパンに油をひいて、鶏肉を炒めます。キャベツを加えて塩コショウで味付けしたら、水を少量加え、蓋をします。キャベツが柔らかくなったら出来上がり。カレー粉を少し加えたり、ピーマンやズッキーニと一緒にいれても合います。

## ぷらすレシピ <キャベツとベーコンの炒め物>

スタッフ宮嶋おすすめレシピです。週1回、まかないでサンドイッチを作っています。野菜をたっぷり手軽に食べられます。キャベツは太めの千切りにして炒めると、食べやすくなり、サンドイッチにもぴったりです。

## ぷらすレシピ <ピーマンまたは甘なんばんで、キノコとおかかでチン>

スタッフ宮嶋おすすめレシピです。ピーマンまたは甘なんばんは縦に食べやすい大きさに切り、しめじ・バターと一緒にレンジでチンした後、醤油・白ごま・かつお節であえて出来上がり。ピーマンがたくさん食べられます。

## ぷらすレシピ <なすの照り焼き>

スタッフ宮嶋おすすめレシピです。なすは縦に1センチ厚さに切ります。片栗粉をまぶして、フライパンで焼き、みりんとしょうゆで照り焼きに。まかないでサンドイッチにして頂きました。

## ぷらすレシピ <なすの丸ごとフライ>

スタッフ荒瀬のおすすめメニューです。ナスは皮をむきます。ナスに小麦粉をはたいて、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけて揚げます。ソースをかけていただきます。ナスがジューシーで美味しいです。