

17.6/19

畑丸ごとおまつ

本日の野菜&果物

インゲン	三浦	長嶋さん	キュウリ	鎌倉	大平さん
長葱	戸塚	岡本さん	さくらんぼ	長野	小坂さん

本日の野菜・果物は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

今年の梅雨はテルテル坊主を吊るす日は来るのでしょうか…？全国的なカラカラ天気の中、みなさ～ん、お変わりございませんか～？！今年の夏は猛暑が予想されていますが、空梅雨でこのまま夏に突入してしまうのでしょうか？このまま空梅雨が続きますと米をはじめ農作物に多大な影響を与えるので雨が降るのを今か・今かと期待する今日この頃です。

さて、お待たせいたしました。長野の小坂さん作「さくらんぼ」のお届けです。小坂さんの所は高原地帯でもともと朝晩と日中の温度差があるところなのですが、今年は地元の小坂さんも驚くほど朝晩と日中の温度差が激しかったそうです。美味しい果物を育てるためにはある程度の一日の気温差が必要ですが、今年の朝晩は涼しいというより寒いくらいだったそうですが、幸いにも豪雨や強風の被害は受けず今年は何とかお届け出来、ホッと一息です。去年は収量不足でお届け出来なく、残念な思いをしましたので、まずは「よかった」の一言です。

何をオーバーな…と思われる方も多くいらっしゃるかもしれませんが、皆さん、お忘れですか…キャベツ不足騒動を…！最近ではポテトチップス騒動で昨年の北海道の気象災害を思い出した方もいらっしゃると思いますが、キャベツ騒動は忘却の彼方へ…という方も多いのでは…農業現場では確実に異常気象の影響を受けています。今年はこれからの夏・秋に向け気象災害が起きやすい時季に向かっていきます。人の命を奪い、農作物に多大な影響を与える気象災害の被害は年々増大しています。お天気の神様がへそを曲げないように願うばかりです。

地場野菜は夏野菜の収穫が本格的になりました。本日お届けのキュウリも今年は今のところ順調ですが、やはり雨が欲しいですね。雨といえば水分、水分といえばキュウリ…キュウリは水分が多い野菜としてよく知られていますが、塩を使った「板ずり」という方法で上手に水分を抜き、シャキシャキ感を味わっていた先人たちの知恵には驚かされますね。さすが農耕民族！

きゅうりはカリウムやビタミンCを多く含み、生で食べる機会が多いのですが、アスコルビナーゼというビタミンCを壊す成分も含まれていますので、酢を使うと効果的です。

きゅうりは漬物にも向いています。浅漬けなら栄養成分を損なわずに違った味わいを楽しめ、ヌカを使えばカリウムはな・なんと3倍に！乳酸菌もたっぷりとれますよ～！

6/26 お届け予定

7/3 お届け予定

枝豆・なす・シントウ・トマト
ブルーベリー

ピーマン・キュウリ・オカヒジキ
オクラ・ジャガ芋・島バナナ

オーガニックマーケット