



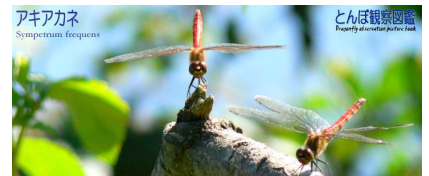
レタス便り

VOL.5



☆秋の訪れを教えてくれるトンボたち・・・

9月に入ってからは、朝晩がちょっと肌寒い日が多くなってきた川上村ですが、そんな気候の変化に敏感なのは、虫たちも。
散歩に出かけて、今まで見かけなかった赤トンボが飛んでいるのを発見！赤トンボって正式には何ていう名前だったかな？と調べてみると「アキアカネ」・・・初夏に羽化した固体は避暑地を求め、高い山に移動します。夏の高原では、アキアカネが集団で乱舞しています。そして、10月初旬あたりに一斉に平地へ集団移動して行きます。って書いてありました。標高1300メートルの川上村に避暑に移動してきたんだなんて妙に納得してしまいました。レタスの産地が川上村から他の産地へとパトントンタッチする頃にはトンボ達も移動してしまうのか・・・秋の訪れを教えてくれる赤トンボ、正式には**秋茜**、素敵な名前だと思いませんか？



☆レタスもあと少し・・・

前回もお伝えしましたが、レタスは植え付けも終わり、ひたすら出荷作業に追われています。9月に入ってからは、ずっと降らなかった雨が降るなど、不安定な天気が続いています。8月の猛暑の影響もあるのか、レタスがうまく結球しなかったり、大きさにばらつきがあったりで出荷作業に手間がかかります。ですが、味はよく、シャキシャキの新鮮なレタスをあと3週間ほど、しっかりとお届けできるよう皆で毎日頑張っていきたいと思っています。



☆レタス以外にも出荷している野菜のご紹介・・・

レタスは9月いっぱいまで終わりになってしまいますが、ナチュラファームでは、レタスに引き続き他にもいろいろ野菜を出荷していますのでちょっと紹介させていただきます、

<ミニ白菜> 出荷時期：9月～11月
名前の通り、白菜のミニ版です。皆さんは実物を店頭で見たことがあるでしょうか？白菜よりも歯ごたえがあるので、漬物などにすると食感が残って美味しいんです。白菜よりもサイズが小さいので、少人数の家族でも使いきれて便利です。



<白菜> 出荷時期：9月～11月
白菜って鍋のイメージが強いんですが、意外な食べ方としては、生のまま千切りにしてサラダもおススメです。ナチュラファームの白菜は、甘みも強いので、ぜひ、生のままでも味わっていただきたいなと思っています。



<ほうれん草> 出荷時期：6月～11月
ほうれん草も川上村の気候に合っているのか、寒さに合う10月位から、葉肉の厚いしっかりとしたほうれん草を出荷しています。ゆでてそのままおひたしや、バター炒めなど最高！！です。甘みがしっかり、力強い味はいかにも栄養満点って感じでポパイじゃないけど食べて力が出そうな感じがします。



AVF AKIO VEGETABLE ファームグループ
長野県南佐久郡川上村梓山610
(有)八ヶ岳ナチュラファーム
川上紀夫 & 畑の風

