





## 本日のセット名


秋野菜がちらほら出てきました。季節の変わり目を野菜の種類で感じられるのは贅沢ですねセット


	【品目名】	エンサイ	【品種名】	なつサラダ	【原産地】	中国
	【特徴】	茎の芯が空洞になっていることから空芯菜（くうしんさい）とも呼ばれる。ビタミンA、B、C及び蛋白質を豊富に含みます。生食も可能な品種なのでクセがなく食べやすいのが特徴。				
	【調理法】	クセの少ない品種で生食が可能。おひたし、胡麻あえ、野菜炒め、味噌汁やスープの具など。特に油炒めがお勧め。				
	【保存方法】	濡れた新聞紙に包み、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫で立てて保存します。新聞はなくても大丈夫ですが乾燥させないことが重要。				
	【ひとこと】	この品種はふつうに炒めてしまうよりも、生でサラダとして食べるほうが美味しくいただける気がします。				


	【品目名】	オクラ	【品種名】	ヘルシエ	【原産地】	アフリカ
	【特徴】	パステルグリーンの丸オクラ。見た目だけではなくふつうのオクラよりも粘りが強いのが特徴。				
	【調理法】	酢のもの、和えもの、天ぷら、スープなどがある。さっと茹でて小口切りにし、醤油と鰹節をかけて食べても美味。				
	【保存方法】	低温に弱いので冷やしすぎないこと。ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。				
	【ひとこと】	ちょっと珍しい色のオクラです。				


	【品目名】	オクラ	【品種名】	ベニー	【原産地】	アフリカ
	【特徴】	莢の色が紫紅色をした赤オクラ。生食用としての色どりがよい。粘りの成分は水溶性の食物繊維とムチンという糖タンパク質で、消化吸収を助けて疲労回復に効果を発揮します。				
	【調理法】	ゆでると色が落ちて濃緑になってしまうので、できることなら生のまま調理してもらえると赤オクラらしさを生かします。もちろん酢のもの、和えもの、天ぷら、スープなどでもOK。				
	【保存方法】	低温に弱いので冷やしすぎないこと。ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。				
	【ひとこと】	ちょっとした彩りにいかがでしょうか。				


	【品目名】	オクラ	【品種名】	島の唄	【原産地】	アフリカ
	【特徴】	沖縄で栽培されているオクラ。角がなく丸くて細長い。大きくなっても筋がなくやわらかく、オクラ特有の青臭さが少ないのが特徴。粘りの成分は水溶性の食物繊維とムチンという糖タンパク質で、消化吸収を助けて疲労回復に効果を発揮します。				
	【調理法】	酢のもの、和えもの、天ぷら、スープなどがある。さっと茹でて小口切りにし、醤油と鰹節をかけて食べても美味。				
	【保存方法】	低温に弱いので冷やしすぎないこと。ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。				
	【ひとこと】					


	【品目名】	カボチャ	【品種名】	ロロン	【原産地】	南米
	【特徴】	ラグビーボール形のユニークなカボチャ。「ロロン」という名称は、育成者の「ロマン」と、まるで食味が「マロン」のような甘さとおいしさを持つことが由来とされています。				
	【調理法】	ホクホクした食感を活かし、コロッケや揚げ物がお勧め。栗カボチャほど甘くは無いのですが、それがかえって料理にした時に美味しく感じられます。もちろん、煮物や焼き物などに使っても美味しいです。				
	【保存方法】	種とワタを取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存します。小分けにして冷凍保存すれば便利です。				
	【ひとこと】	ほどよい加減のホクホクカボチャをお楽しみください。				


	【品目名】	タマネギ	【品種名】	アトン	【原産地】	中央アジア
	【特徴】	おいしさを追求した品種。1つの重さが大きいもので600gにもなる大玉種。ただし大きくすると保存がきにくくなるので、大きければ大きいほどいいというわけでもありません。				
	【調理法】	常に家に置いておきたい野菜のひとつですし、レパートリーも豊富なのであえて調理法は書く必要がないかもしれませんね。				
	【保存方法】	風通しのよいところにネットなどに入れてつるします。切ったものは切り口を上にして、密封して野菜室などで保存します。夏場の室温は高いため冷蔵庫（野菜室）で保存したほうが長持ちします。				
	【ひとこと】	サイズにばらつきが出やすい品種なので大きいものから小さいものまでさまざまです。				

	【品目名】	ツルムラサキ	【品種名】	ツルムラサキ	【原産地】	東インド、熱帯アジア
	【特徴】	「インドのハウレンソウ」とも呼ばれるツルムラサキは、ハウレンソウの近縁種でありモロヘイヤに並ぶ健康野菜。独特のめめりと香りにクセがあるため敬遠されがちですが、健康野菜として注目を浴びてから人気が高まりました。				
	【調理法】	さっぱりとしたお浸しや和物などの調理にはアク抜きをするとよいのですが、1分以上ゆでると水っぽくなり、栄養分も減ってしまいます。一方、油との相性はとてもよく、天婦羅、炒め物に広く利用されます。その他サラダ、海苔巻、碗物、鍋物、汁の実などにも利用されています。バター炒めにすると意				
	【保存方法】	濡れた新聞紙に包み、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫で立てて保存します。新聞はなくても大丈夫ですが乾燥させないことが重要。				
	【ひとこと】	一時期の勢いはなく量は減ってきています。				


	【品目名】	ナス	【品種名】	庄屋大長	【原産地】	インド
	【特徴】	果実の大きさが35~40cmにもなる大長ナス。大長ナスの代表的な品種です。				
	【調理法】	肉質が柔らかく、焼きナスや蒸しナスに向いています。漬物に利用するよりは火を通すような調理法がおすすめ。				
	【保存方法】	水分が逃げないように1個ずつラップに包み、冷蔵庫の野菜室に。冷やしすぎるのもよくないので、必ず5度以下にならないように野菜室に入れてあげましょう。				
	【ひとこと】	秋ナスっぽい柔らかいものが採れてきました。				


	【品目名】	ニラ	【品種名】	スーパーワイド	【原産地】	中国西部
	【特徴】	通常よりも幅広の品種。ニラは、匂い成分のアリシンがビタミンB1と結合してその吸収を良くし、代謝機能を高めます。昔より胃腸（特に下痢）に効く野菜として親しまれ、症状が重い時はニラの煮汁を飲んで効果があります。				
	【調理法】	汁の実やおひたしの他、中国料理、韓国料理に良く用いられ、レバーと炒めあわせた物や餃子の具、卵とじなどがポピュラーな用途。				
	【保存方法】	基本的に傷みやすい野菜。野菜袋などに入れて冷蔵庫で保存します。冷凍保存もしくはタッパなどに水を入れて漬け込んだ状態で冷蔵保存すると長くもちます。				
	【ひとこと】	ニラの季節になってきました。この品種らしい幅広い葉も特徴的。				


	【品目名】	ピーマン	【品種名】	デカチャンプ	【原産地】	中南米
	【特徴】	肉厚で大型になるピーマン。見た目はざっぱりパプリカのよう。それもそのはず、パプリカは完熟したピーマンのことですから。				
	【調理法】	サラダ、炒めもの、和え物、料理の飾り、ピクルスなど。通常、ビタミンCは、加熱すると壊れてしまうのですが、果肉が厚いため、加熱してもビタミンCが破壊されにくいという特徴もっています。				
	【保存方法】	ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1週間程度保存可能。				
	【ひとこと】	長雨をなんとか乗り切ってくれましたが一気に失速。今夏の豊作ぶりは影を潜めています。				


	【品目名】	ピーマン	【品種名】	浜クロピー	【原産地】	中南米
	【特徴】	国内でも珍しい黒紫色をしたブラックピーマンです。一見真っ黒にも見えるのですが、よく見ると黒紫色をしています。				
	【調理法】	辛味はありません。詰め物や煮込み料理、炒め物やサラダにどうぞ。炒めると深緑色に変色し、味もよく甘みもあるので食べやすいです。				
	【保存方法】	ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1週間程度保存可能。				
	【ひとこと】	かなり珍しい品種。彩り隊員としては優秀ですね。				





	【品目名】	ピーマン	【品種名】	とんがり	【原産地】	中南米
	【特徴】	ジャンボで果肉は厚く、甘みがあり、おいしいピーマン。味は苦み・臭みが少なく、食味のイメージは「ピーマンとパプリカの間」といった感じでしょうか。				
	【調理法】	辛味はありません。詰め物や煮込み料理、炒め物やサラダにどうぞ。				
	【保存方法】	ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1週間程度保存可能。				
	【ひとこと】	長雨をなんとか乗り切ってくれましたが一気に失速。今夏の豊作ぶりは影を潜めています。				

	【品目名】	ピーマン	【品種名】	浜ニュークリーム	【原産地】	中南米
	【特徴】	カラーピーマン（パプリカ）と違い、成り始めから黄白色のピーマン。青臭さが少ないので食べやすいと思います。				
	【調理法】	皮が柔らかくマイルドな味わいで、サラダや炒め物にすると色もきれいです。				
	【保存方法】	ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1週間程度保存可能。				
	【ひとこと】					

	【品目名】	レタス	【品種名】	エルワン	【原産地】	地中海沿岸から西アジア
	【特徴】	赤紫のサニーレタス。自然農法センターの育成品種です。玉にならないフリフリレースのレタスはリーフレタスと呼ばれますが、そのなかでも赤色のものをサニーレタスと呼んだりします。				
	【調理法】	サラダに炒め物に。でも葉はけっこう柔らかいので炒め物にするよりはサラダのように生で食べるのが適していると思います。				
	【保存方法】	切り口を水で湿らせ、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。				
	【ひとこと】	今回は大きな葉を摘み取ってお届けしています。				

	【品目名】	菜の花	【品種名】	オータムポエム	【原産地】	日本、中国
	【特徴】	中国原産で、その中国名では判り難いのでアスパラ菜と呼ばれるようになりました。抽だい茎菜（トウ）と花をたべる「紅葉苔」に似た品種で、茎葉が鮮緑色の新しい野菜。葉軸や葉も甘みがあります。				
	【調理法】	アスパラガスのような風味・食感が特徴。サッと茹でて、おひたし、和え物、マヨネーズやドレッシングで、炒め物にも使えます。				
	【保存方法】	濡れた新聞紙に包み、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫で立てて保存します。新聞はなくても大丈夫ですが乾燥させないことが重要。				
	【ひとこと】	いつもよりも季節を早めて収穫が始められました。				

	【品目名】	山東菜	【品種名】	さんとうさい	【原産地】	中国山東省
	【特徴】	白菜と同じ仲間（アブラナ科）の植物。結球しない白菜、といえは分かりやすく、すべての葉に日光が当たるので葉の緑が濃く、白菜よりカロチンが多く含まれます。ビタミンC、カルシウムも豊富。				
	【調理法】	おひたし、漬け物、汁物の具、鍋物などでお召し上がりください。白菜のように広い用途で使えます。				
	【保存方法】	濡れた新聞紙に包み、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫で立てて保存します。新聞はなくても大丈夫ですが乾燥させないことが重要。				
	【ひとこと】	わりときれいに育ってくれましたがいかがでしょうか。この暑さで虫食い少なく育てるの、けっこう難しいんですよ。				

	【品目名】	水菜	【品種名】	紅法師	【原産地】	日本
	【特徴】	葉柄が赤紫色に色づき、緑の葉とのコントラストが美しい品種。				
	【調理法】	漬物やおひたしはもちろん、湯通し程度の加熱調理なら色抜けも少なく料理の幅が広い。				
	【保存方法】	濡れた新聞紙に包み、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫で立てて保存します。新聞はなくても大丈夫ですが乾燥させないことが重要。				
	【ひとこと】	秋の出始めで柔らかいです。				