

本日のセット名

10月に入っても暑さがゆるまず。野菜にもけっこう影響出てます。大きくなるけど虫の被害が・・・セット



【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せます。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】	涼しくなってきたいよいよオクラの季節が終わりそうです。				




【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。角がなくて丸くて細長い。大きくなっても筋がなくてやわらかく、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】	涼しくなってきたいよいよオクラの季節が終わりそうです。				





【品目名】	キュウリ	【品種名】	黒さんご	【原産地】	インド、ヒマラヤ
【特徴】	イボが多い四葉系のキュウリ。ふつうの四葉系は30~40cmと長いのが特徴ですが、この品種は短系に改良しています。				
【調理法】	しゃきとした歯ごたえでサラダや漬物に最適です。キュウリって生食のほか、煮物や炒め物にしても美味しいです。大きめサイズは煮物・炒め物がお勧めです。				
【保存方法】	水気をふき取りラップして冷蔵庫の野菜室に入れます。水分が多いので、冷えすぎると凍りやすく傷みが早いので気をつけましょう。				
【ひとこと】	秋ですが新たにキュウリが採れ始めました。				





【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】	ツムラサキ	【品種名】	ツムラサキ	【原産地】	東インド、熱帯アジア
	【特徴】	「インドのホウレンソウ」とも呼ばれるツムラサキは、ホ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しないとよいのですが、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、椀物、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】	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も効果があります。				
	【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バなどに入れて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】	ニンジン	【品種名】	葉ニンジン	【原産地】	アフガニスタン
	【特徴】	間引きをした生育途中のニンジンです。くせのある葉ですが、ビタミンAの他、根の5倍のビタミンC、3倍のビタミンB2、5倍のカルシウムなどが含まれています。				
	【調理法】	パセリの代わりにどうぞ。葉は和え物、お浸し、天ぷら、炒め煮などにどうぞ。ふりかけもおいしい「塩茹で→みじん切り→煎る（酒・砂糖・醤油、ごま）」				
	【保存方法】	1本を1回で使い切れないときは、先の方から使用し、残りは水分を取り除いてからポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると良い。				
	【ひとこと】	10月も中旬なので普通サイズができてもおかしくないのですが、ちょっと生育が遅れ気味ということで。まずは葉をお楽しみください。				


	【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。見た目はずばりパプリカのよう。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】	秋になっても収穫は止まらず。まだ暑いからですかね。				


	【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】	秋になっても収穫は止まらず。まだ暑いからですかね。				

	【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。葉軸や葉も甘味があります。				
	【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】	オータムだけに秋に美味しい菜の花。旬です。				

	【品目名】	水菜	【品種名】	京かなで	【原産地】	日本
	【特徴】	茎は極細で純白、葉は鮮緑色で葉縁に多数の欠刻がある品種。京都が原産地で、江戸時代の初めから栽培されています。霜が降りたあとの真冬が水菜の旬です。				
	【調理法】	鍋にサラダにみそ汁に。煮浸しや和え物にも。炒めてもけっこうイケます。茎が硬くなりにくい品種なので大株でも柔らかくて食べやすい。				
	【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。				

	【品目名】	冬瓜	【品種名】	長とうがん	【原産地】	インド、東南アジア
	【特徴】	果皮が厚く涼しい場所であれば夏から冬まで貯蔵することができることから「冬の瓜」と呼ばれこの名前がつけました。また京都の加茂地方で栽培が盛んに行なわれていたことから「カモウリ」とも呼ばれています。果皮に白い粉を出すのは、果実表面の日焼けを防ぐため。				
	【調理法】	成分的にはほとんど（96%）が水分で、味はほとんどなく、煮物、あんかけ、酢の物、スープ、蒸し物などとして他の味を含ませる料理に用いられます。				
	【保存方法】	涼しい冷暗所に保存しておけば冬までもちます。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。				
	【ひとこと】	でかい！				