

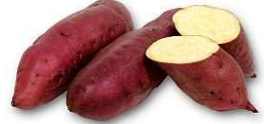



本日のセット名


すっかり秋野菜。今のところ葉が多めで軽いセットになっていますが、そのうちイモや根やら揃ってきますセット


| | | | | | | |
|--|--------|--|-------|-----|-------|-------|
|  | 【品目名】 | カブ | 【品種名】 | スワン | 【原産地】 | 地中海沿岸 |
| | 【特徴】 | 小カブでも中カブでもおいしい品種。肌がつやつやです。有機農業者の間では美味しいカブとして有名な品種。 | | | | |
| | 【調理法】 | 和風・中華・洋風料理に万能な野菜。玉も葉も食べられます。個人的には浅漬けが最高に美味しいと思ってます。葉は卵とじや油揚げとの炒め煮、味噌汁に入れるのもおいしい。塩漬けするだけでも充分。 | | | | |
| | 【保存方法】 | 葉のついたものは、葉が根の水分を吸い上げてしまうので、葉を切り落としてから、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。 | | | | |
| | 【ひとこと】 | ほどよいサイズになってきました。 | | | | |


| | | | | | | |
|--|--------|--|-------|----------|-------|----------|
|  | 【品目名】 | からし菜 | 【品種名】 | 赤リアスからし菜 | 【原産地】 | 中央アジア、中国 |
| | 【特徴】 | 緑で葉が丸いのが一般的なからし菜ですが、これは変種、改良種です。見た目は水菜に近い。味はもちろん名前通りのピリッと辛いです。 | | | | |
| | 【調理法】 | 加熱すると濃緑に変色して辛味が逃げてしまうので、生でサラダなどに混ぜるのがベスト。浅漬けにしてもけっこう美味しい。 | | | | |
| | 【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】 | 秋の採れはじめ。柔らかくておいしそうです。 | | | | |


| | | | | | | |
|--|--------|--|-------|------|-------|------|
|  | 【品目名】 | サツマイモ | 【品種名】 | 鳴門金時 | 【原産地】 | 中米地域 |
| | 【特徴】 | 徳島県の特産品であり、鳴門市を中心に栽培されています。鳴門金時の果皮は全体にムラの無い美しい紅色をしており、生の果肉はクリーム色が粉質です。焼くなど加熱すると黄色くホクホクとした甘い芋に仕上がります。 | | | | |
| | 【調理法】 | 煮物、揚げ物、ポタージュ、スイーツなどに利用されますが、やっぱり焼き芋が王道でしょうか。 | | | | |
| | 【保存方法】 | 寒さに弱いので新聞紙などに包んで室内の冷暗所に保存します。 | | | | |
| | 【ひとこと】 | 収穫したばかりでまだ甘くないと思いますので、すこし置いてから召し上がったほうが美味しいかと。 | | | | |


| | | | | | | |
|--|--------|---|-------|-----|-------|-------|
|  | 【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、レポ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。 | | | | |
| | 【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、椀物、鍋物、汁の美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】 | 今年最後のツルムラサキです。 | | | | |


| | | | | | | |
|---|--------|---|-------|------|-------|-----|
|  | 【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】 | 今年最後のナスです。今夏はうまく育てられなかったので来年は挽回したいと思います。 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------|--|-------|-------|-------|---------|
|  | 【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】 | すこしずつ大きくなってきましたが、まだ葉のほうがメインな姿です。紫ニンジンも育ててます。 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--------|---|-------|------|-------|-------------|
|  | 【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】 | 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。サツと茹でて、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】 | 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、といえば分かりやすく、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】 | 虫食い皆無とはいきませんが、わりときれいに育ってくれました。 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------|---|-------|-------|-------|----|
|  | 【品目名】 | 小松菜 | 【品種名】 | はまつづき | 【原産地】 | 中国 |
| | 【特徴】 | 小松菜という名前は東京の江戸川区小松川付近に産したことからつけられました。関東を中心に東日本で主に育てられていましたが、作りやすさ・栄養価の面で評価され全国的に普及。 | | | | |
| | 【調理法】 | 味噌汁、鍋料理によく入れられるが、おひたしや炒め物等でも使用される。和食洋食問わず様々な使い方ができる万能野菜。 | | | | |
| | 【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】 | だいぶ大きくなりました。小松菜っぽさを越えてしまいましたね。 | | | | |



| | | | | | |
|--------|---|-------|-----|-------|----|
| 【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。 | | | | |