






本日のセット名 秋野菜ど真ん中セット


	【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】	カボチャ	【品種名】	雪化粧	【原産地】	南米
	【特徴】	白皮が目立つ、ホクホクカボチャです。肉質はホクホクで粉質がきわめて強いです。				
	【調理法】	煮る、炊く、スープ、カレー、シチューなんでもOK。ホクホクを生かした調理がいいと思います。				
	【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】	ホクホクで甘いカボチャをお楽しみください。				


	【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。味はもちろん名前の通りピリッと辛いです。				
	【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で粉質です。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】	収穫してからすこし時間が経ちましたので甘みが出てきているかと。				


	【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】	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。				

	【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】	例年にないほど虫の被害に遭ってしまい、秋レタスは瀕死です。				

	【品目名】	わさび菜	【品種名】		【原産地】	日本
	【特徴】	ダイコン葉に似た大きな欠刻がある葉形で、葉面がちりめん状に縮む丸茎のからし菜。食べると名前の通りわさびのピリッとした辛みを感じます。				
	【調理法】	葉は大きくやわらかで、一種独特の辛みがあり、サラダ、漬物、お浸しなどに利用するが、特に肉料理との相性はいい。独特の形状と風味からレタス、パセリに代わる生食・装飾野菜としても重宝する。ゆでたり炒めたりすると辛みが飛びます。残念。				
	【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】	辛みよりも瑞々しさのほうが勝ってる気がします。				

	【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】	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。				