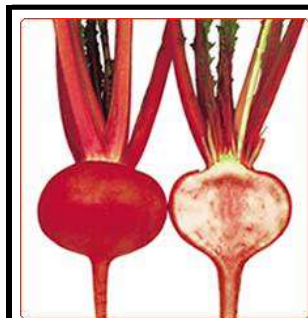


本日のセット名

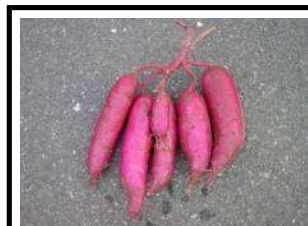
収穫したばかりの落花生。あまり量はありません。茎ごと入れてますので植物としての姿をご覧くださいセット



【品目名】	カブ	【品種名】	つがる紅	【原産地】	地中海沿岸
【特徴】	いわゆる赤かぶ。球色は赤色が濃く、肉色は中心部まで赤色がまわっています。				
【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います。				
【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】	サツマイモ	【品種名】	パープルスイート	【原産地】	中米地域
【特徴】	一般的に甘くない紫芋の中では群を抜いて甘いと言われている品種です。				
【調理法】	ふつうのサツマイモとして料理しても甘くておいしいですが、茹でたり蒸したものを潰してペースト状にし、スイートポテトに仕上げたり、生クリームなどを加えてモンブランのクリームのようにトッピングとして絞ると淡い紫色になって美しいです。ポターージュなども綺麗ですね。				
【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】	タアサイ	【品種名】		【原産地】	中国
【特徴】	ハクサイの仲間であるパクチョイの変種で、へら状の葉が放射状に広がる。冬のあいだは地面に広げたような形ですが、夏には茎が立つ。				
【調理法】	中華風の炒め物、煮物、スープ、漬物、汁の具に広く利用されます。				
【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】	だいぶ大きくなってきましたね。				





【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。そろそろ終わります。				

	【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。ちょっと淡い色合いがなんともいえません。				

	【品目名】	落花生	【品種名】	千葉半立	【原産地】	南アメリカ大陸
	【特徴】	花が落ちるようにして（花が受粉して落ちて）地中で実を生むことから「落花生」という名前が付けられています。マメなのに掘って収穫する珍しい植物です。				
	【調理法】	フライパンなどで素焼きにします。味付けは塩やバター。茹で落花生の場合は殻ごと30〜40分程度塩ゆでします。				
	【保存方法】	乾燥させて常温保存します。				
	【ひとこと】	大きくなりきれいな粒もありますが収穫仕立て。今なら茹で落花生として食べられます。				