





## 本日のセット名


収穫して1週間経った落花生。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】	サツマイモ	【品種名】	パープルスイートロ	【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。				

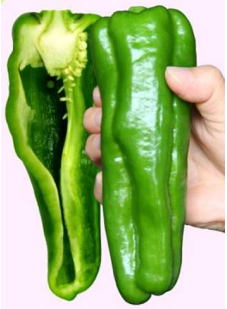
	【品目名】	サトイモ	【品種名】	赤芽大吉	【原産地】	東南アジア
	【特徴】	しっとりとして滑らかで、ふっくら、ほくほくとした柔らかめの舌触りの里芋です。後味もあっさりしていてクセがありません。南九州独特の芋で、他の地方ではあまり見られません。				
	【調理法】	里芋特有のぬたぬたした感じが全くなく、ふっくら、ほくほくとした舌ざわりが特徴。煮付けやおでん、みそ汁にもぴったりです。				
	【保存方法】	湿らせた新聞紙で包むか紙袋などに入れ、風通しのよい室内で保存します。低温・乾燥に弱いので冷蔵庫には入れないでください。				
	【ひとこと】	今年は（も？）赤芽のみ。ねっとり里芋は松本自然農園から届きません。。。				


	【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】	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】	チンゲンサイ	【品種名】	青帝	【原産地】	中国南部の揚子江流域
	【特徴】	中国野菜の中でも身近な野菜のひとつとなっており、和名はタイサイ（体菜）。				
	【調理法】	アクが無く、煮崩れないため、炒め物のほかに、スープや煮込み料理によくあう。				
	【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】	小さいのから大きいのまでサイズはバラバラ。でも元気でおいしそう。				


	【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】	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中間」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】	最後のピーマンをカラフルにお届け。今夏は長くお届けできましたが、ついに終わりを迎えました。				

	【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】	だいが大きくなりました。ちょっと薄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】	大きくなりきれない粒もありましたが元気に育ちました。来年はもっとうまくいくことでしょう。				