

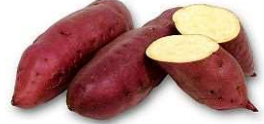




本日のセット名 ついに霜がおりました。野菜に甘みが乗ってくる季節到来セット


	【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】	このくらいのサイズがちょうどいい気がします。				


	【品目名】	キャベツ	【品種名】	金系201号	【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	有機農業の世界ではわりと有名な品種。有機栽培では作りやすい品種のようです。				
	【調理法】	普通のキャベツと調理法は同じです。多様な使い方ができます。				
	【保存方法】	芯を包丁で切り抜き、水で湿らせたキッチンペーパーなどを詰めてからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存します。				
	【ひとこと】	ちょっと小ぶりですがきれいに育ちました。				


	【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】	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、みそ汁にもびったりです。				
	【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】	千浜五寸	【原産地】	アフガニスタン
	【特徴】	オレンジ。ニンジンの中でもバツグンに甘いと言われている品種“ちはまごすん”です。ニンジンジュース用として栽培されることもある甘みの強い品種です。				
	【調理法】	葉は天ぷら・かきあげに。煎ってふりかけに。おひたし・白和え・胡麻和え・・・。もちろん炒めるのもよし。チャーハンに入ると最高。				
	【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】	ミニキャロットなサイズになってきました。				

	【品目名】	ブロッコリ	【品種名】	グリーンコーラル	【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	いわゆる一般的なブロッコリーですが、最初にとれる大きな頂蕾とよばれる部分（一般的なもの）を収穫したあと、脇から出てくる小さなブロッコリーも収穫できる品種です。				
	【調理法】	日本ではゆでてマヨネーズなどの調味料をつけて食べることが多いが、欧米ではサラダなどで生食されることも少なくない。スープやシチューの具、炒め物、天ぷら、など。				
	【保存方法】	保存には適さず、時間がたつと花が開いて味も落ちてしまうので、なるべく早く食べるようにします。保存する時は固めにゆでて冷凍するかチルド室に立てて保存します。				
	【ひとこと】	最初に出てくるつぼみを収穫。脇から出てくるものも採りたいので、ひとつめは小さめで収穫するようにしています。				

	【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。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】	ほどよいサイズ感。ちょっと薄い色合いがなんともいえません。				