






本日のセット名 冬らしい寒さで野菜が縮こまり、甘さが出てきますセット


	【品目名】	カブ	【品種名】	日野菜カブ	【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	滋賀県蒲生群日野の名産のかぶ。細長く根と葉の隣接部分が赤紫で特徴があり、日野の桜漬けとして有名。				
	【調理法】	漬物にすると絶妙な色に染まります。もちろん普通にカブとして和風・中華・洋風に利用していただいてもかまいません。葉は細かく刻んで塩漬けできます。ちょっと苦いけど。				
	【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】	柔らかくておいしそうです。				


	【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】	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】	ジャガイモ	【品種名】	デジマ	【原産地】	南米アンデス高地
	【特徴】	長崎県総合農業試験場に育成された品種です。とうぜん名前の由来は江戸時代の外国との窓口「出島」からきています。芽のくぼみが少なく調理しやすい。				
	【調理法】	肉質はやや粉質。煮崩れしにくいので煮物などに向くが、ポテトサラダなどでも問題なし。ジャガイモは5℃くらいで保存するとデンプンが糖分に変わって甘くなります。				
	【保存方法】	風通しがよく日の当たらない場所で保存。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】	ちょっと肌が荒れていますが、食べるのに問題はありません。思春期のニキビみたいなものです。				


	【品目名】	ダイコン葉	【品種名】		【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	ダイコンの葉です。小さいうちの葉はやわらかくて美味。スーパーでは葉をカットして売られていることがほとんどですが、大根の葉は栄養価が高く、美味しく、カットするのがもったいない食材です。				
	【調理法】	ジャコと軽く炒めるのがおいしい。味噌汁に入れてもグー。炒めても煮浸しでもサラダでもOK。さっと火をとすのがコツ。				
	【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】	いわゆる間引き菜といって、小さいうちに抜いてしまった大根です。といってもけっこう大きくなってきましたね。				

	【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。チャーハンに入れると最高。				
	【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】	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。ちょっと淡い色合いがなんともいえません。				

	【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、湯通り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。				