
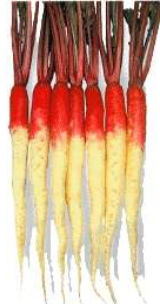





本日のセット名 冬本番。野菜たちは寒さに耐えて甘みを増していますセット

	【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】	小～中サイズがこの品種らしくてよいかと。				

	【品目名】	カブ	【品種名】	日野菜カブ	【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	滋賀県蒲生郡日野の名産のかぶ。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。味はもちろん名前通りのピリッと辛いです。				
	【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】	キクイモ	【品種名】		【原産地】	北アメリカ
	【特徴】	天然のインシュリンと呼ばれるイヌリンを多く含む食材。戦後によく食べられていたようで、年配の方々にとっては懐かしき漂う野菜。見た目はショウガそのもの。				
	【調理法】	料理としては牛乳煮、バター焼き、フライ、スープ、味噌漬、煮物、キンピラや天ぷらなど。味噌漬が一般的かも。皮はそれほど堅くも厚くもないので、汚れさえ落としておけば皮をむかずに食べられます。				
	【保存方法】	ポリ袋などに入れて冷蔵保存。芋なのに痛みが早く腐りやすいので早めに召し上がって下さい。				
	【ひとこと】	芋についている土の湿り具合により洗ったり洗わなかったりしています。皮むきが面倒という方、むかずに食べてみてはいかがでしょうか。それほど気になりませんよ。				

	【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】	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て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】	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】	寒さで葉が痛んできましたが、まだギリギリつけたままでお届けできます。				

	【品目名】	ネギ	【品種名】	越津	【原産地】	中国西部、シベリア
	【特徴】	白ネギと葉ネギの中間種で、愛知県の伝統野菜です。白い部分を食べる「根深ねぎ」は主に東日本で栽培され関東好み、緑の葉を食べる「葉ねぎ」は関西以西で栽培され関西好みといわれています。				
	【調理法】	緑の部分も柔らかい品種なので全部使ってください。				
	【保存方法】	新聞紙などで包み冷蔵庫へ。保存中でも上に向かって葉が伸びてくるので、なるべくなら立てて保存するのがいいようです。				
	【ひとこと】	冬はやっぱりネギですよ。				

	【品目名】	水菜	【品種名】	京かなで	【原産地】	日本
	【特徴】	茎は極細で純白、葉は鮮緑色で葉縁に多数の欠刻がある品種。京都が原産地で、江戸時代の初めから栽培されています。霜が降りたあとの真冬が水菜の旬です。				
	【調理法】	鍋にサラダにみそ汁に。煮浸しや和え物にも。炒めてもけっこうイケます。茎が硬くなりやすい品種なので大株でも柔らかくて食べやすい。				
	【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】	寒さに当たった水菜は柔らかさこそ落ちてきますが鍋に合う姿に変わっていきます。				

	【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】	鍋などは汁がすごい色になるので使いにくいのが難点でしょうか。				