





## 本日のセット名


畑の野菜はだいぶ少なくなってきましたが、2月いっぱいまでお届けすることができそうです  
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】	小さいものから大きいものまで。				


	【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】	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】	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、食べるのに問題はなりません。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】	バイオレットハーモニー	【原産地】	アフガニスタン
	【特徴】	外皮は紫、中は黄色みがかかったコントラストが美しいニンジンで、料理がいつも引き立ちます。				
	【調理法】	普通に使ってもらえればと。用途の多様なニンジンの調理について特に言うことはございません。				
	【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】	オレンジ以外の珍しい品種もお楽しみください。				

	【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】	冬の人参は格別な甘さがありますよね。				

	【品目名】	ネギ	【品種名】	法性寺	【原産地】	中国西部、シベリア
	【特徴】	愛知県岡崎市の南部地域でもおに育てられている葉ネギ。平成15年にはあいちの伝統野菜にも指定されています。白い部分があまり長くない、いわゆる葉ネギに属しています。				
	【調理法】	京都の「九条ねぎ」に近い品種で、軟白部分はわずかです。甘く濃厚な味わいと柔らかな食感が持ち味で、葉の青い部分まで美味しく頂けます。				
	【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】	ネギらしい甘さが出てきています。やっぱりネギは冬ですね。				

	【品目名】	ハクサイ	【品種名】	黄皇	【原産地】	中国の青島（チンタオ）
	【特徴】	黄芯系と呼ばれる系統で、全体に黄色がまわりカット時に外葉部分の緑色とのコントラストが美しいのが特徴。				
	【調理法】	白菜といえば鍋ものの定番ですが、炒めたり漬物にしたり、お好み焼きに入れたりグラタンにしたり。意外に用途は広いです。				
	【保存方法】	新聞紙にくるんで日の当たらない涼しいところに置いておきましょう。使い切れなかったものを保存したい時は、ラップにくるんで冷蔵庫へ。				
	【ひとこと】	栽培があまり成功しないので自信なくし気味ですが、今年ほうまく育ってくれました。自信回復！				

	【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】	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。				