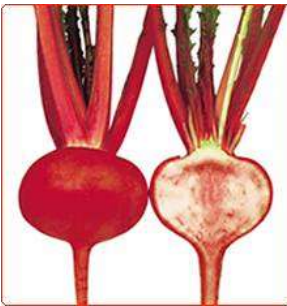





本日のセット名


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】	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さ漂う野菜。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、味噌漬け、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】	ゴボウ	【品種名】	大浦太	【原産地】	ユーラシア大陸
	【特徴】	千葉県匝瑳郡大浦町原産。根長40cm位の短形の牛蒡。中に空洞ができるので市場出荷には向かないが、肉は軟らかで、ゴボウ本来の香りも強く、センイが少なく、料理には最高です。				
	【調理法】	煮物・和え物・鍋物や汁物など多くの料理に合います。				
	【保存方法】	新聞紙に包んで、根が下になるように冷暗所に立てて保存してください。冬場などは常温保存で良いが、夏場は野菜室で保存が適しています。				
	【ひとこと】	形は最悪によくはないですが味や香りは抜群の品種です。				


	【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】	ダイコン	【品種名】	大蔵	【原産地】	地中海沿岸
	【特徴】	東京都世田谷区に江戸時代から伝わる「幻の大根」。根の長さは約50cmとやや長く、根の上部から先端まで同じ太さの円筒形で色は純白。				
	【調理法】	スーパーで売られている青首大根に比べて肉付きがよく、水分が少なく煮崩れしにくいいため、「おでん」や「煮物」に最適な大根です。もちろん汁物、鍋なども可。				
	【保存方法】	根の水分を吸収されないように葉は切り落とします。新聞紙などにくるんで16度くらいの涼しいところにおくと長持ちします。				
	【ひとこと】	秋の大失敗を取り戻そうとタネを播きましたが大きくなりきれず。小ぶりのサイズでのお届けです。				


	【品目名】	ニンジン	【品種名】	イエロースティック	【原産地】	アフガニスタン
	【特徴】	黄色。英国の品種。西欧では黄色に人参はわりと一般的なようですが日本ではまだまだ珍しいですね。				
	【調理法】	野菜のなかでは黄色は珍しい色なので、皿の上での色どりをお楽しみください。オレンジのとはちょっと変わった香りがして、味も甘味が先行する感じです。甘味を生かす調理を。				
	【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、今年はずうまく育ってくれました。自信回復！				

	【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】	脇から出てきているミニサイズを収穫。一口サイズで食べやすいです。				

	【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、といえは分かりやすく、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】	ちょっと小ぶりですが採れはじめてで若いです。				

	【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。	

	【品目名】 しろ菜	【品種名】 大阪しろな	【原産地】 日本
	【特徴】	しろ菜は幅広の卵形をした薄緑色の葉に、真っ白で平軸の葉柄をしています。古くは江戸時代から大阪で作られてきたことから「大阪しろな」とも呼ばれ、明治初期に天満橋や天神橋付近で盛んに栽培されたことから「天満菜」とも呼ばれています。	
	【調理法】	クセがなく、火を通すとしんなりと柔らかくなり、おひたしや煮浸しなどに向いている葉野菜です。とはいえ小松菜のような使い方で大丈夫です。	
	【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】	まだ本来の大きさには届かず小さめサイズ。見た目はチンゲンサイに近いけど、白菜や小松菜のほうが使い方としては近いですね。	