





本日のセット名


今年度もご愛顧いただきありがとうございます。3月はお休みをいただき4月からは瑞々しい春野菜をお届けしていきますセット


	【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】	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、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】	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】	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】	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。白い部分がありません、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】	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。茎が硬くなりにく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が変わっていきます。				

	【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。		

	【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。		