

品目説明

松本自然農園

<http://www.matsu-farm.com>

今週のセット名： 毎週同じような野菜で飽きないように少しずつ入れる野菜を変えているのですが、お楽しみいただけてますか？セット



【品目名】 カブ **【品種名】** スワン **【原産地】** アジア系とヨーロッパ系あり
【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。
【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。
【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。

玉の小さいものが多くなってきました。これらが収穫し尽されると次の場所にあるカブが収穫対象となります。まだまだ続きますよ～。



【品目名】 キャベツ **【品種名】** ミニックス40 **【原産地】** 地中海沿岸
【特徴】 球重500～800g前後となるミニボールタイプのキャベツです。決して失敗したわけではありません。セットに入れるにはこのくらいのサイズが丁度いいんです。
【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。

キャベツの有機栽培は非常に難しいので少ししか栽培していません。今回は意外にうまくできたので、これに気をよくして来年度以降がんばるかもしれません。



【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。ちなみにデジマは収穫から3月くらいまでは芽が出ない(休眠期間という)品種なので急いで食べなくても大丈夫です。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。そういう意味では冷蔵庫で保存するのもありです。
【保存方法】 風通しがよく日の当たらない場所で保存。低温に弱いので冷蔵庫での保存は厳禁。リンゴと一緒にに入れて保存すると発芽しにくい。

今回は小さめのものを多めに入れました。気温がぐっと下がってきているので甘みが増してきています。



【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ので、「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5度くらいの涼しいところにおくと長持ちします。

多少形の悪いものもありますが先まで太い大蔵大根の特性が出てきたように思います。長すぎて箱に入りきらないのが難点です。



【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。

白い部分も緑の部分もあますことなくいただいでください。



【品目名】 ブロccoli **【品種名】** スティックセニョール **【原産地】** 地中海沿岸
【特徴】 花蕾の部分を食べるブロッコリーは、大変よく食べられている花野菜ですが、これは茎を食べるブロッコリーです。味はアスパラガスに似た甘さがあります。
【調理法】 ゆでて、そのままマヨネーズをつけて食べてもいいですし、炒め物などにも使える便利な緑黄色野菜です。

【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とよい。


だいぶ細くなってきました。寒くなってきているので伸びもいまいちです。そろそろ終わりかなと思いつつ、いまだがんばってくれています。




【品目名】 ホウレンソウ **【品種名】** 朝霧 **【原産地】** 西アジア、ペルシャ
【特徴】 「寒じめ ちぢみほうれん草」「寒ちぢみほうれん草」とも呼ばれます。寒い時期に栽培すると甘味が強く糖度が高くなります。
【調理法】 素材の甘味を生かすのであればさっと茹でるだけのお浸しがいいと思いますが、普通のホウレンソウとして使えます。

【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。


寒くなればなるほど美味しくなるのがこのほうれん草。見た目も特徴がありますが、もちろん味にも特徴があります。まだ寒さが厳しくなっていないので、残念ながら美味しさはまだまだですね。

	【品目名】 ヤーコン	【品種名】	【原産地】 南米高地
	【特徴】	ヤーコンの芋は水分とフラクトオリゴ糖が多く含まれており、逆にタンパク質、脂肪でんぷんなどは少ないので、低カロリーな食物であるという特徴を持っています。ただし貯蔵することで甘みが増し食べやすくなりますが、フラクトオリゴ糖は減少してショ糖や果糖、ブドウ糖に分解されています。	
	【調理法】	サラダや酢の物などの生食に適していますが、料理としても和え物、炒め物、煮物、揚げ物、天ぷら、キンピラにと幅広く利用できます。切ると黒く変色しやすいのですぐに真水や酢水にさらすか、熱湯でしばらくゆでてから調理すると良い。	
	【保存方法】	フラクトオリゴ糖の減少をおさえるため出来るだけ低温で保存します。乾きやすいので少し水を打ってビニール袋などで保存します。	


健康にもダイエットにも適した食材ですが、普及はこれから。時代を先取りしてください。皮はゴボウと同様にむけます。表面が割れているものもありますが栽培上防ぎにくいところですのでご了承ください。

	【品目名】 わさび菜	【品種名】	【原産地】 日本
	【特徴】	ダイコン葉に似た大きな欠刻がある葉形で、葉面がちりめん状に縮む丸茎のからし菜。	
	【調理法】	葉は大きくやわらかで、一種独特の辛みがあり、サラダ、漬物、お浸しなどに利用するが、特に肉料理との相性はいい。独特の形状と風味からレタス、パセリに代わる生食・装飾野菜としても重宝する。ゆでたり炒めたりすると辛みが飛びます。残念。	
	【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。	

だいぶ大きいものを収穫できるようになってきました。縮れもナイスです。大量に食べる食材じゃないので少しだけ入れてあります。

	【品目名】 菜の花	【品種名】 オータムポエム	【原産地】 日本、中国
	【特徴】	中国原産で、その中国名では判り難いのでアスパラ菜と呼ばれるようになりました。抽だい茎菜(とう)と花をたべる「紅葉苔」に似た品種で、茎葉が鮮緑色の新しい野菜、葉軸や葉も甘味があります。	
	【調理法】	アスパラガスのような風味・食感が特徴。サツと茹でて、おひたし、和え物、マヨネーズやドレッシングで、炒め物にも使えます。	
	【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。	

お浸しが最高においしいです。茎も花もぜんぶいただきます。だいぶ小さくなってきました。強い霜が降りると終了です。

	【品目名】 水菜	【品種名】 千筋京水菜	【原産地】 日本
	【特徴】	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。	
	【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。	

火を通すのに向いている茎がしっかりした水菜です。サラダよりは鍋などが向いています。

調理方法に困ったら下記のホームページをご参照ください

「簡単レシピ検索！レシピホームクッキング」 <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html>

「レシピ検索No.1／料理レシピ載せるなら クックパッド」 <http://cookpad.com/>