

笑顔のある食卓・家族を幸せにする野菜選びのお手伝い

NAGOMI 今回のお届け品目

いつも旬の玉手箱「NAGOMI」をご利用頂きましてありがとうございます。
台風お見舞い申し上げます。全国のみなさま、被害の最小をお祈りいたします。

<9月のお届け内容>

- 「元気に育てよ人参」400g 北海道・5人を子育て小路さん（有機認証圃場）
- 「里芋・石川早生」300g 熊本・米村さん（無農薬）
- 「ザ・玉ねぎ」400g 北海道・つちから農場さん（有機認証圃場）
- 「やわらかごぼう」1P 茨城・坂下さん（有機認証圃場）
- 「葉山高原ブロッコリー」1個 山形・柏倉さん（高原・減農薬）
- 「葉山高原大根」1/2 山形・柏倉さん（高原・減農薬）
- 「高原育ちの水菜」1P 長野・萩原さん（高原・無農薬）
- 「爺様の長木杓」3本 山形 小山田さん（減農薬）
- 「さくさくニラ」1袋 山形 直営農場（無農薬）
- 「かぼちゃダークホース」1/4 山形 直営農場（無農薬）
- 「中玉トマト」1袋 山形 高橋さん（減農薬）
- 「舟形マッシュルーム」山形 長澤さん（無農薬）
- 「スチューベン」1房 山形 ニ戸部さん（エコ基準）

<フルーツ増量タイプ>

大玉の晩生桃「さくら」2個山形 ニ戸部さん（エコ基準）

<本日のおまけ企画 和洋ハーブ集>

食用菊「紅もって」（生のまま彩としてちらして使えます。）

茎までやわらか「パセリ」「フレッシュセージ」

花付き「紫蘇の穂」花付「バジルの穂」新芽「ローズマリー」

※茶色く変色している部分は、カット後のリングと同じです。

次回お届けのお知らせ：10月21日（水）にお届けします。



商品に関するお問い合わせは 全国有機農法連絡会まで

tel. 0120-654-091 fax. 0120-446-115 e-mail: zenyuren@zyr.co.jp

<お願い>十分に検品の上梱包を行っておりますが、商品到着後、万が一著しい傷みがありましたら、
ご連絡をお願いします。その他、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

今週の野菜のはなし

先月は残暑対策をなどとお伝えしていたら、残暑なく曇天長雨、そして台風。過ごしにくい日が続いたかと思えます。それでも作物は一步も動かずにがんばってきました。今回は一足早く「根菜でほっこりを」がテーマ。どうぞお楽しみください。

「元気に育てよ人参」

5児の父小路さんが作った有機人参。香りも肉質もしっかり。元気に育った人参は栄養もばっちり。泥付きの方が日持ちします。泥をよく落とししたら黒いところを取り除く。やっぱり皮ごとがうまい。

◆保存方法；冷蔵庫で5日ほど。

「里芋・石川早生」

皮をよく洗って、そのまま電子レンジでチン。これで「きぬかつぎ」に。皮を捨てるのはちよっと待って。フライパンにオイルとバルサミコでカリカリになるまで炒めて軽く塩。ヘルシーなおつまみに。

◆保存方法；常温（開封）で一週間ほど。

「ザ・玉ねぎ」

見た目も味も普通の玉ねぎなんだけど、やっぱり違う。有機野菜って味がしっかりしているんだよね。っていう力を持っている。どんな料理にもしっかり応えてくる玉ねぎ。だから「ザ・玉ねぎ」！

◆保存方法；常温（開封）で7日ほど。そのまま冷蔵庫でもOk。

「やんわりごぼう」

これはサラダごぼう。太くなる前に手掘りで慎重に掘り起こしたものの。丁寧に水洗いしたら「皮ごと」が断然うまい。両端をカットして、ささがきにして湯がいてサラダに。胡麻ペーストを豆乳で溶いたトロトロドレッシングを。これ、揚げてもうまし。

◆保存方法；常温で1週間。

「高原ブロccoli」

ブロccoliは超抜群の栄養豊富な野菜。ただし農薬の使用が多いのもブロccoli。よく水洗いしてからを基本とすべし。離乳食では茹でこぼし、育ち盛りには蒸し野菜で栄養を摂る。という考え方で。これは農薬最小限。茎も柔らかく食べられる。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）お早目に。

「高原大根」

まずは輪切りにして半分にカットして食べてみて。肉質が緻密で旨味まで感じます。これを煮物にしたら味の深み具合は絶妙、ステーキにしてもぎゅっとしまった仕上がりに。葉はすぐに切り落とし、良く洗ってざく切りにして、塩水につけてから冷蔵庫で保管。すると翌日には葉がぱりっとしていきます。炒めもの、味噌汁の具、人参と一緒に浅漬けでも。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）で5日ほど。

「舟形マッシュルーム」

生でも食べられるマッシュルーム。焼いてもうまい。詰め物ならなんでもOk。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）で3日ほど。

「高原育ちの水菜」

もう寒いぐらいの長野の標高800mの農園育ち。だから冬の味に近づいてきています。3センチくらいに切り分けて、ボールに入れてオリーブオイルを掛け回し、よくなじませてから塩と胡椒と少しのワインビネガーを。砕いたナッツとオマケのパセリを合せたら盛り付ける。これが好き。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）で5日ほど。

「爺様の長木杓」

御年90歳の現役農家小山田さんの体が農機具のように動く、リウマチも難聴もお構いなし。この長木杓も手掘り。家庭菜園レベルじゃありません。当会の9月から11月の長木杓を全量を担っています。長木杓の辛み成分は血液サラサラ成分。爺様改め「長寿長木杓」。

◆保存方法；冷蔵庫で1週間ほど。

「くららなんばん」

種採りして選抜している甘唐辛子。きりっと冷やしたものを薄くスライスしてサラダに。炒めるならじゃこごま油に相性。そうそう、素揚げも香りがほっと開いておいしかった。揚げたてを。

◆保存方法；常温（未開封）3日くらい。

「かぼちゃダークホース」

直営農場の無農薬かぼちゃ。農場は米ぬか、そば殻をたっぷり使用します。それは微生物の住処やエサ。だから、畑ごと発酵しているような状態。だからおいしく育つのです。ほくほく系で、さらさらスープや、薄くスライスして香ばしく揚げてもいいし、煮てもよし。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）なるべく早く。

「さくさくニラ」

同じく直営農場。さっと湯がくおひたしが一番。二番は、生のままざくざくと切り分けてサラダ（トマトと）。三番は、1cmくらいに切り分けて醤油につけておきそれを冷奴にかける。なんでこんなにやわらかいんだ！

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）でお早目に。

「中玉トマト」

味のしっかりとった中玉トマト。湯剥きしてもいいし、皮をしっかりと食べるのもよし。甘いだけじゃないのがこの中玉トマトのいいところ。

◆保存方法；冷蔵庫（野菜室）3日ほど。

「スチューボン」

味のメリハリがあって濃厚。アメリカ生まれで納得。種があるけど、種のまわりには栄養たっぷり。皮ごと食べたらポリフェノールたっぷり。食べる前に洗う。

◆保存は冷蔵庫。カビに注意。