

❄️ 今回はほっかほっかがテーマ

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。寒波到来。今回は、ほっかほっかがテーマ。鍋、シチュー用の野菜をメインにしました。

<1月のお届け内容>

- 「雪室しっとり大根」1/2本 山形・武田さん(超減農薬)
- 「雪室白菜」1/21個 山形・高橋さん(減農薬・少肥栽培)
- 「雪中キャベツ」1/21個 山形・高橋さん(減農薬・少肥栽培)
- 「寒中長ネギ」1本 茨城・坂下さん(有機認証圃場)
- 「庄内軟白ネギ」1本 山形・阿部さん(減農薬)
- 「山形赤根ほうれん草」1把 山形・岩月さん(超減農薬)
- 「人参・黒田五寸」3本 長崎・がんこ村(超減農薬)
- 「メークイン」21個 北海道・小路さん(有機認証圃場)
- 「素直な玉ねぎ」21個 北海道・橋枝さん(減農薬)
- 「ミネラルミニトマト」1P 熊本・尾崎さん(減農薬・ミネラル栽培)
- 「あんまいポンカン」21個 愛媛・無茶々園さん(有機JAS基準)
- 「スイートスプリング」1個 熊本・大矢野さん(減農薬)

<フルーツ増量タイプの方>

- 「あんまいポンカン」21個 愛媛・無茶々園さん(有機JAS基準)
- 「スイートスプリング」21個 熊本・大矢野さん(減農薬)

<本日のおまけ>

「低温熟成酒粕」200g

鍋にシチューに味噌汁に。隠し味としてご利用ください。



次回お届けのお知らせ：02月17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。

PICKUP! 今週の野菜のはなし

新年あけましておめでとうございます。本年もNAGOMIをどうぞよろしくお願いいたします。

暖冬からいきなりの寒波到来、山形は吹雪。これで鍋やシチューなど冬野菜、根菜類の本領発揮となります。南から春を感じるフルーツが届きました。冬の滋養にビタミンたっぷりの春の滋養が加わり、これが元気の素!

❶ 雪室しっとり大根

おろしで雪見みぞれ鍋、イチヨウ切り、千切りにして鍋や味噌汁に。ふるふき大根やおでんのときには、電子レンジでチンしてから煮ると見事に味が染みこみます。こんがりソテーした大根ステーキ、サラダもOK。だから、あっという間に平らげてしまう野菜。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど・カット後すぐラップ

❷ 雪室白菜

甘くてやわらかい白菜。豚肉との相性が抜群。鍋にシチューや、ルーコンを挟んで"ミルフィーユ"風煮込みでとろとろを楽しんで。ほかにサラダや炒め物、浅漬け、白菜漬けとなにをしてもうまいのです。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど・カット後すぐラップ

❸ 雪中キャベツ

雪から掘り起こした甘いキャベツ。ロールキャベツに、ポトフ、シチューとなんでもおいしい。スープにキャベツの甘味が出汁のように加わります。サラダなら、千切りにして塩を振り、しんなりさせるとたっぷり食べられます。これにローリエ、胡椒を加えて瓶に詰めると、10日ほどでザウワークラウトになります。塩レモンと相性よし。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど・カット後すぐラップ

❹ 寒中長ネギ

前回よりも一段上の味。やっぱり寒くなるとネギも味がのります。鍋にするなら厚切りをトクトロにさせて。青い葉は、ポトフ用に(セロリを予定していましたが入手できず)この長ネギでお試しを。ほかに油炒めがおすす。葉と白根の境目は使わずらいので、みじん切りを薬味として、納豆に混ぜたり、味噌汁に浮かせて。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど・立てて保管。

❺ 庄内軟白長ねぎ

土を寄せずに生長に合わせて遮光幕を添えながら育てる栽培方法。これですらっと長く、「しゃりっ」とした食感を持つおいしい長ネギができる。白根はみじん切りにして薬味が一番。薄くスライスしてパスタやしらすと一緒に弱火でしんなりとさせた炒め物は、甘くて子どもも喜ぶはず。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど・立てて保管。

❻ スイートスプリング

酸味がなく、コクのある甘い柑橘。酸味が苦手な方もこれなら大満足。玄關など温度の低いところに保存して冷たいまま召し上がり！

◆保存方法; お早目にお召し上がりください。

❶ 山形赤根ほうれん草

路地ではどっどっで味もワイルドな赤根も、ハウスで作るとクセがなくやわらかく育ちます。お浸しが一番でしょうか(根っこを先に鍋につけてから、さっと湯がいて冷水でゆる)。その他、シチューやパスタ、ポタージュ、卵焼きに混ぜたり。

◆保存方法; 冷蔵庫で3日ほど・袋上部は閉じておく。

❷ 人参「黒田五寸」

黒田五寸は知る人ぞ知る名品種で、長崎県の在来種でもあります。その長崎で栽培されたもの。生だと香りが素晴らしく、加熱すると強烈な旨味が。ポトフ、シチューでお楽しみいただきたい人参。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど

❸ じゃがいも「メークイン」

黒田五寸と一緒にポトフやクリームシチューもおいしい、カレーや肉じゃかもOK。チーズを振ってポトフグラタン、ジャーマンポテト、ハッシュドポテトや、豚肉や鶏肉と一緒にこんがりローストも抜群。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど

❹ 素直な玉ねぎ

味がしっかりあり、実もよく締まっている。シチュー、カレー、ポトフでも思ったとおりの仕上がりになる素直(うまい)な玉ねぎ。ニンニク同様に芯を抜くとクセのない仕上がりに。

◆保存方法; 冷蔵庫で1週間ほど。

❺ ミネラルミニトマト

ミネラルバランスのよい花崗岩を原料とした液を定期的に散布して栽培したミニトマト。光合成が活発になり、甘くてこくのある味わいを生み出します。スープに浮かせたり、グラタンに入れたり、卵と一緒にスクランブルエッグ、卵や鶏肉のオープン焼きなら半割を添えて。

◆保存方法; 冷蔵庫で3日ほど・お早目に。

❻ あんまいぼんかん

ほとんど農薬を使用していないボンカン。皮を洗ってから剥いて、皮を乾燥させて、布袋に入れてお風呂に浮かせたり、粉碎して七味に加えたら素晴らしい香りが加わります。

◆保存方法; お早目にお召し上がりください。

❽ NAGOMIのおまけ「熟成酒粕」

シチュー、カレー、石狩鍋、味噌汁、豆乳鍋の隠し味に。体がじわりと温まります。豚肉や白身魚の酒粕漬けも美味。お菓子にも。

◆保存方法; 冷蔵庫。使用したら空気を抜くように。