

野菜入荷予定表

2015/8/31 ~ 2015/9/12

全て税抜き価格です。別途消費税をいただきます。

品名	規格 ± 価格	生産者
根菜類		
大根	1本 ± 280 ~ 低	群馬・野菜くらぶ
じゃがいも	100g 40 有	北海道・大田
メイクイーン	100g 40 有	茨城・要ファーム
人参	100g 55 不	北海道・大田 他
玉ねぎ	100g 40 有	北海道・大田 他
赤玉ねぎ	100g 50 ? 不	茨城・斉藤
ごぼう	100g 120 不	熊本・吉田
さつまいも	100g 70 有	鹿児島・かごしま有機
里芋	100g 70 有	鹿児島・かごしま有機
レンコン	100g 150 低	新潟・中の島生産組合
大和芋	300g 350 不	埼玉・町田
ニンニク	100g ± 260 有	茨城・武村
生姜	100g ± 200 不	高知・四万十グリーン
みょうが	1P ± 190 不	奈良・王隠堂

葉物		
ほうれん草	1束 ± 320 ? 低	岩手・山形村ほうれん草部会
小松菜	1束 ± 250 低	群馬・野菜くらぶ
つるむらさき	1束 240 有・不	鹿児島・かごしま有機 他
モロヘイヤ	1束 240 ?? 有・不	鹿児島・かごしま有機 他
エンツアイ	1束 190 有	茨城・要ファーム
にら	1束 ?? 220 有	鹿児島・かごしま有機
パセリ	1P 130 低	千葉・和郷園
青じそ	1P 140 有	千葉・和郷園

葉茎菜		
キャベツ	1ヶ 330 低	群馬・野菜くらぶ
ブロッコリー	1ヶ 350 ?? 低	群馬・清水
レタス	1ヶ 290 低	千葉・和郷園
セロリ	1束 ± 280 低	群馬・清水
アスパラガス	1束 休止 ?? 低	長野・ほくしん産直
サニーレタス	1ヶ ± 260 ? 有	山梨・立野 他
長ネギ	1束 ± 420 低	千葉・田谷
はねぎ	1束 220 低	千葉・和郷園

もやし		
もやし	1パック 70 サラダコスモ 無漂白・無殺菌	
大豆もやし	1パック 70 サラダコスモ 無漂白・無殺菌	
かいわれ大根	1パック 80 サラダコスモ 無漂白・無殺菌	
スプラウト(アブラの芽)	120 サラダコスモ 無漂白・無殺菌	

平飼有機精卵

規格、価格、生産者、農業状況などいずれも変更の可能性があります。

品名	規格 ± 価格	生産者
果菜		
ミニトマト	100g 300 低	群馬・東産直
トマト	100g 120 低	群馬・東産直
キュウリ	1本 110 低	群馬・東産直
インゲン	100g 280 ? 有・不	山梨・清水 他
モロッコインゲン	150g 200 ? 有・不	山梨・立野
枝豆	250g 530 不	新潟・中村
だだ茶豆	250g 570 有	山形・庄内協同ファーム
とうもろこし	1本 250 有	山梨・立野 他
オクラ	1P 250 有	神奈川・向山
ズッキーニ	1本 ± 250 有	山梨・立野 他
ゴーヤー	1本 300 ?? 有	鹿児島・かごしま有機 他
なす	3本 ± 290 低	千葉・和郷園 他
ピーマン	150g ± 180 低	茨城・原
カラーピーマン	1P 320 低	高知・みのり会
万願寺とうがらし	1P 160 有	茨城・要ファーム
ししとう	1P 220 ?? 有	鹿児島・かごしま有機
南瓜	100g ± 70 有	山梨・立野 他

きのこ		
茸はいずれもセシウム不検出		
生椎茸	1パック 320 不	奈良・吉野園
なめこ	1パック 170 不	長野・原生林
マイタケ	1パック 260 不	鳥取・飯石森林組合
えのき大	1パック 200 不	長野・いいやま
ブナシメジ(本しめじ)	1パック 260 不	長野・北信産直
アワビタケ(エツギ)	1パック 260 不	静岡・渡辺
ブラウンマッシュルーム	1パック 250 不	千葉・吉源

果物		
桃	1P ± 880 ?? 低	山梨・堀河
りんご つがる	100g ± 68 低	長野・中平 他
りんご 紅玉	100g 83 低	長野・永田
ネオマスカット	1パック ± 620 低	山梨・一宮有機
デラウェア	100g ± 480 低	山梨・一宮有機
巨峰	100g ± 160 低	山梨・堀河
安芸クイーン	100g ± 180 低	山梨・堀河
シトロンネル	100g ± 180 低	山梨・堀河
青柚子	100g 160 有	徳島県・きとうむら
キウイフルーツ	1パック ± 320 有	NZ・ゼスプリ
バナナ	1パック 450 有	エクアドル・セリアマリアファーム

平飼有機精卵

規格、価格、生産者、農業状況などいずれも変更の可能性があります。

Weekly vol.24 No.33 **晴耕雨読**
チャンプール
 Week 36 2015.8.31
 神奈川県相模原市東林間 5-12-7
 tel 042-747-2858 050-1167-9745
 fax 042-746-9745
 qe7a-tkok@asahi-net.or.jp

本通信での価格表示は、すべて税抜き価格での表示となっています。別途消費税がかかります。

チャンプールの予定表 8/30~9/26

日	月	火	水	木	金	土
30 お休み	31 サンレモ	9/1	2 水コースセール サンレモ	3 トントンお渡し	4 金コースセール サンレモ	5 36
6 お休み	7 サンレモ	8 火コースセール	9 サンレモ	10 木コースセール	11 サンレモ トントン締め切り	12 37
13 お休み	14	15	16 サンレモ	17 トントンお渡し	18 サンレモ	19 38
20 お休み	21	22	23 サンレモ	24	25 トントン締め切り サンレモ お店セール	26 39 お店セール

☆☆配達のご注文は、前日までにお願いいたします☆☆
 ご予約品は、用紙記載の締切日までにご予約ください。
 卵の紙パック、醤油の1升ビンはリユーズです。牛乳の紙パックは回収し、トイレトペーパーに再生しています。

堀河さんの桃、ぶどう 里芋、レンコン 入荷しています

お盆があけてからの低温、日照不足で糖度ののりや色づきが遅れています。
 桃は次の品種が収穫できるか微妙。ぶどうも未定となっています。
 桃は出荷開始時点でも、長雨と低温にたたられ、味のりが悪く、生産者や小売にとっても厳しいスタートでしたが、終盤に入ってからまた同じ状況となっています。
 天気が回復して青空が続いてくれると良いのですが。
 桃は今週は入荷が見込めず、ぶどうもお天気しだいです。

遅れていました里芋が入荷のしています。鹿児島のかごしま有機からの入荷です。震災後、里芋はほとんど九州、山梨からの入荷ですが、茨城酸のものも出始めたら測定の上取り扱う予定です。
 レンコンも入荷しています。
 こちらも、9月中旬からは安定入荷の予定です。
 さつまいもは、紅はるか、そして安納芋、そして短期で黄金千貫が入荷する予定です。茨城のものも9月中旬より開始の予定です。こちら測定してから取り扱いの予定です。

水菜 全滅

傷みが多く夏季取り扱い中止にしていた水菜ですが全滅との連絡。畑ですべて駄目になってしまったそうです。

しばらく入荷がのぞめません。

洋梨バートレット

西洋梨ではラ・フランスに次いで日本での生産が多い品種です。

洋梨は 4000 種も栽培品種があるとのことで、そのうち 20 種のみが日本で栽培されているのだそうです。

バートレットは、1770 年にイギリスで野生種の中から発見、ウィリアムズという名で呼ばれていましたが、1817 年アメリカのバートレットという人が自分の名前を付けて売り出し、いつの間にか商品名が品種名にとって変わってしまったということのようです。

1 個 270~300g で、緑の薄い皮で覆われています。食べ頃は、黄色く追熟してから。ほのかな酸味が特徴です。

パプアニューギニア海産 復活です。エビカツ

震災以降途絶えていた人気商品が復活です。

名前はえびたっぷりカツに変更。

原材料:天然海老（パプアニューギニア産）、玉ねぎ（国産）、パン粉（岩手産小麦使用）、小麦粉（石川県産）、水

プリプリしたエビの食感と甘い玉ねぎでとても美味しい。

非加熱ですので、揚げてください。

今週お配りしている注文書にてご予約ください。

ちいさな南瓜 坊ちゃん南瓜

今年は伊豆の坊ちゃん南瓜の入荷がなく、北海道からの入荷があるまでおまたせしています。ただし入荷は短期で終了しそう。

手のひらサイズの小さな南瓜、坊ちゃん南瓜。1 個だいたい 500g くらいです。

頭の方を切り落とし、種を除いて詰め物をして、へたの部分を蓋にして、そのまま蒸したりすると手間はかかりますが、おいしいです。また、そのままラップでくるんで電子レンジで 5~8 分加熱すると、簡単に楽しめます。

中に詰める物は、挽肉団子だったり、お豆腐だったり、更には、南瓜のプリンだったり、和風、洋風様々なバリエーションが楽しめます。

ねっとり甘いオレンジの芋 安納芋

種子島特産のさつまいも、安納芋。加熱すると、中は鮮やかなオレンジ色でねっとりした食感で人気急上昇中です。このオレンジ色は多量に含まれるベータカロチンのせい。

沖縄から種子島に伝来した原種に近い芋、と言われていますが、種子島以外では、糖度が乗らずうまく育たず、生産量が限定された、希少なさつまいもです。

また、収穫直後は糖度が乗っておらず、代々伝えられてきた方法で熟成させるのだそうです。

きのこのおいしい季節 簡単レシピを紹介します

チャンプルーで扱うきのこはいずれも放射能検査済みで不検出になったものばかりです。年に数回、再測定をして不検出であることを確認します。

きのこソースのおむれつ

材料(4 人分)

ソース 生しいたけ...80g、しめじ...80g
玉ねぎ...1/6 個、ハム...50g、バター...大さじ 2、小麦粉...大さじ 2、牛乳...3 カップ
卵...8 個
オムレツ

牛乳...大さじ 4~8、塩、こしょう...少々
サラダ油...小さじ 4 バター...小さじ 4

作り方

- ① 生椎茸、しめじは洗って石づきを取り、小さく切る。
- ② 玉ねぎ、ハムも小さいさいの目に切る。
- ③ 小鍋にバターを溶かし、玉ねぎをよく炒め、小麦粉をふり入れて炒める。牛乳を暖めて少しずつ加えて混ぜる。
- ④ ①②のきのこことハムをバター少々で炒め、③に加えて一煮し、塩、こしょう、あればパセリのみじん切りを加え、味を整える。
- ⑤ 一人分卵 2 個と牛乳大さじ 1~2、塩、こしょう少々を加えて溶きほぐし、フライパンに油、バター各小さじ 1 を熱し、プレーンオムレツを焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④のソースをかける。

生椎茸のにんにく炒め

作り方

- ① 生椎茸を洗って軸を取る。
- ② にんにくと生椎茸の軸はみじん切りにする。あればパセリもみじん切り。

- ③ フライパンに油を熱し、にんにくと軸を炒める。
- ④ ③に生椎茸を入れ炒める。
- ⑤ 塩、こしょう、パセリをふる。

きのこのホイル焼き

材料 きのこ、塩、こしょう、バター、マーガリンなど

作り方

アルミホイルに材料を包んでオーブントースターでちん、するだけ。仕上げりにレモン汁または柚子酢をひとふり。

肉づめフライ

材料(4 人分) 生椎茸...12 枚、レモン汁または柚子酢

詰め物 玉ねぎのみじん切り...100g、ニンニクのみじん切り...1 片分、牛ミンチ・豚ミンチ...200g 酒...大さじ 2、あればパセリのみじん切り...10g、塩...少々、小麦粉...大さじ 1 粉チーズ...40g

作り方

- ① 生椎茸は洗って軸を取り、内側にレモン汁をふっておく。
- ② サラダ油を熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、ミンチを加え、酒と粉チーズを加える。
- ③ ②を火からおろし、パセリ、塩を入れ小麦粉をふり入れ冷ます。
- ④ ③を 12 等分し、生椎茸のかさの内側に粉をふって詰める。
- ⑤ 具を詰めた側に粉、溶き卵、パン粉をつけて、油で揚げる。

※卵が使えなくても、ゆるく溶いた粉につけてパン粉をまぶしただけでも、OK。