

野菜入荷予定表

2015/8/19 ~ 2015/8/29

根菜類				果菜			
品名	規格	価格	生産者	品名	規格	価格	生産者
大根	1本	280	低 群馬・野菜くらぶ	ミニトマト	100g	300	低 群馬・東産直
じゃがいも	100g	35	有 山梨・立野 他	トマト	100g	120	低 熊本・田園環境 他
メイクイーン	100g	40	有 茨城・要ファーム	キュウリ	1本	110	低 群馬・東産直
人参	100g	55	不 茨城・斉藤 他	インゲン	100g	280	? 有・不 山梨・清水 他
玉ねぎ	100g	35	有 山梨・立野 他	モロッコインゲン	150g	200	? 有・不 山梨・立野
赤玉ねぎ	100g	50	不 茨城・斉藤	枝豆	250g	530	不 新潟・中村
ごぼう	100g	120	不 熊本・吉田	だだ茶豆	250g	570	有 山形・庄内協同ファーム
さつまいも	100g	70	? 有 茨城・飯塚	とうもろこし	1本	250	有 山梨・立野 他
大和芋	300g	350	不 埼玉・町田	オクラ	1P	250	有 神奈川・向山
ニンニク	100g	260	有 茨城・武村	ズッキーニ	1本	250	有 茨城・つくばの風 他
生姜	100g	200	不 高知・四万十グリーン	ゴーヤー	1本	300	? 有 鹿児島・かごしま有機 他
葉物				きのこ			
ほうれん草	1束	320	? 低 岩手・山形村ほうれん草部会	なす	3本	220	低 千葉・和郷園 他
小松菜	1束	250	低 群馬・野菜くらぶ	ピーマン	150g	180	低 茨城・原
つるむらさき	1束	240	有・不 鹿児島・かごしま有機 他	カラーピーマン	1P	320	低 高知・みのり会
モロヘイヤ	1束	240	? 有・不 鹿児島・かごしま有機 他	万願寺とうがらし	1P	160	有 茨城・要ファーム
水菜			休止	ししとう	1P	220	有 鹿児島・かごしま有機
にら	1束	? 220	有 鹿児島・かごしま有機	南瓜	100g	100	低 宮古島・高江洲 他
パセリ	1P	130	低 千葉・和郷園	きのこ			
青じそ	1P	140	有 千葉・和郷園	生椎茸	1パック	320	不 奈良・吉野園
葉茎菜				なめこ	1パック	170	不 長野・原生林
キャベツ	1枚	330	低 群馬・野菜くらぶ	マイタケ	1パック	260	不 鳥取・飯石森林組合
ブロッコリー	1枚	350	? 低 群馬・清水	えのき大	1パック	200	不 長野・いいやま
レタス	1枚	290	低 千葉・和郷園	フナシメジ(本しめじ)	1パック	260	不 長野・北信産直
セロリ	1束	280	低 群馬・清水	アフピタケ(エゾ)	1パック	260	不 静岡・渡辺
アスパラガス	1束	休止	? 低 長野・ほくしん産直	ブラウンマッシュルーム	1パック	250	不 千葉・吉源
サニーレタス	1枚	260	? 有 山梨・立野 他	果物			
長ネギ	1束	420	低 千葉・田谷	桃	1P	880	低 山梨・堀河
はねぎ	1束	220	低 千葉・和郷園	すもも	100g	120	低 山梨・一宮久津間G
もやし				ブルーベリー	1P	580	有 栃木・浜田
もやし	1パック	70	サラダコスモ 無漂白・無殺菌	メロン	1枚	1380	低 青森・木造有機
大豆もやし	1パック	70	サラダコスモ 無漂白・無殺菌	小玉スイカ	1枚	1600	低 新潟・飯塚
かいわれ大根	1パック	80	サラダコスモ 無漂白・無殺菌	りんご 信濃レッド	100g	68	低 長野・中平
スプラウト(ブロッコリーの芽)		120	サラダコスモ 無漂白・無殺菌	りんご つがる	100g	68	低 山形・原田 他
平飼有機精卵				デラウェア	100g	480	低 山梨・一宮久津間G
平飼有機精卵	1パック	550	山梨・佐藤 他	巨峰	100g	160	低 山梨・堀河
				安芸クイーン	100g	180	低 山梨・堀河
				キウイフルーツ	1パック	320	有 NZ・セスプリ
				バナナ	1パック	450	有 エクアドル・セリアマリーア農園

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.31

チャンプルー

Week 34 2015.8.19

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。

チャンプルーの予定表 8/16~9/12

日	月	火	水	木	金	土
16 お休み	17	18	19 サンレモ	20 トントンお渡し	21 サンレモ	22
23 お休み	24	25	26 サンレモ	27	28 トントン締め切り サンレモ	29
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
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

☆☆配達のご注文は、前日までにお問い合わせいたします☆☆
 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。

入荷遅れの冬瓜、その他の情報

鹿児島から入荷予定の冬瓜ですが、畑で収穫前に腐ってしまい、次の畑のものが育つまでしばらく時間がかかります。

昨年は、雨が多くて茨城・つくばの風のものが入荷してから溶けてしまうということもありました。

あー今年は大変です。

山梨では雨が全然振らず、デラウェアの大粒のキングデラウェアが樹上で干しぶどうになってしまったそうです。

今畑の情報では、明るい話題がありません。

大木さんの畑も冬以来確実に出荷可能というものが育たず秋作以降に期待です。こんなに大木さんの野菜が途切れてしまうとは・・・

不作の影響は加工品にも出ている、有機原料を使用しているオーサワのポテトチップスは次回入荷未定です。

暑さのために休止している水菜、アスパラガスも気温が落ちついてきたら再開します。

九州のさつまいも、やっと入荷です

今年は九州で雨が多かったので生育が遅れていました。やっとさつまいもが入荷しています。

九州のさつまいもはさっぱり系の味。天ぷらなどにするとおいしいと思います。

茨城の新さつまいももしばらくしたら登場します。

ちいさな南瓜 坊ちゃん南瓜

南伊豆のマザーアースクラブから入荷予定だったのですが、予定から消えてしまいました。

北海道有機農協から入荷するまでおまちください。

シナノレッド

りんごはこうたろう、つがる、に続いてシナノレッドが入荷します。

シナノレッドは木の本数が少ないので短期で終了します。

シナノレッドはゴールデンデリシャスと紅玉を掛けあわせた種子親のつがるにビスタベラという花粉親を掛けあわせたりんご。

濃紅色に着色し、酸味は少なめ。果汁も多く、香気があります。少し過熟になると果肉がとろけるように潰れます。

洋梨の季節です

洋梨もりんごと同じようにたくさんの品種があるようです。4000種ほどあるだろうとされています。

スタークリームゾンペア、バートレットとそしてレッドバートレットと順次入荷。

バートレットは、黄色っぽくなってきたら食べごろです。外観はゴツゴツしていますが、果肉はとってもジューシーで、甘くとろけるような食感です。レッドバートレットは類似品種です。

比較的早い時期に収穫できるのも特徴

で、類似品種で、『レッドバートレット』があります。こちらは果皮が赤いのです。

次いでオーロラ…バートレットとマルグリットマリーラの交配種。とてもおいしい品種。

そして、マルグリットマリーラ。フランス女性が発見したとされる大玉の品種。酸味が少なくとても大きくなる品種。

そして更に、ラ・フランス、ル・レクチエ、グランドチャンピオン、ブランデーワイン、ウインターネリスなどの品種が届く予定です。

野菜の豆知識 里芋

九州より里芋が入荷の予定です。

レンコンも新潟から、そろそろでしょうか。

里芋は山野に自生するヤマノイモに対して、「里の芋」という意味で呼ばれる。熱帯性の野菜で、高温多湿を好み、乾燥や寒さに極めて弱い。葉は大きく、表面にロウ質を分泌して水滴をはじく。傘や天狗の面として遊びにも使用される。芋（親芋、子芋）、種類によっては茎（ズイキ）も食用にされる。

原産地はインド、東南アジアの2説。日

本への渡来は古く、縄文時代にまで溯ることができる。

食用とする芋の部分によって分類され、ヤツガシラ、キョウイモ、土垂（どだれ）、石川早生、セレベスなどの種類がある。

栄養面では、デンプン、タンパク質のほかミネラルに富む。また食物繊維も豊富。

調理の下ごしらえでは、新しいものならたわしで皮を落とすと廃棄量が少なくてすむ。また手がかゆくなるのは、シュウ酸石灰を含むため、泥つきのまま包丁で皮をおくとよい。ぬめりの取り方は、皮をおき、適当な大きさに切った後、塩をまぶして水洗いするか、一度ゆでてぬめりをだし、ざるにあけて洗うとよい。

含め煮 柚子風味

材料 里芋…400g、柚子または柚子酢

調味料 だし…2 カップ、酒…大さじ1と1/2、塩…少々、洗双糖…大さじ3と1/3、醤油…大さじ1

作り方

- 皮をおいた里芋に塩を軽くふって手でもみ、たっぷりの水を加えて強火にかける。泡がたくさんでてきたら湯を捨て、もう一度水洗いするとぬめりが取れる。
- 調味料を加え、落とし蓋をして柔らかく煮、そのまましばらくおいて味を含ませる。
- 柚子の皮をおろして里芋にのせる。または柚子酢を香り程度にたらす。

柚子味噌煮

材料 里芋…400g 柚子…1/4 個 白み

そ…40g

だし…1 1/2 カップ 洗双糖…小さじ2
みりん…大さじ1 1/2 塩…少々

作り方

- 皮をおいた里芋を米のとぎ汁で固めにゆで、水にとってきれいに洗う。（米のとぎ汁で白く仕上がる）
- 柚子の皮は半分すりおろし、のこりは千切りにする。
- 鍋に里芋とだし汁を入れ、火にかけて煮る。少し柔らかくなったら白味噌に洗双糖、みりんを加えて溶きのばしたものと、塩少々を加え柚子の皮のすりおろしも加え、味噌の味が含むまで煮る。
- 器に里芋と煮汁を入れ、上に柚子の皮の細切りを散らす。柚子味噌を使用する場合は、洗双糖、みりんは加えなくともよい。