

野菜入荷予定表

2015/8/24 ~ 2015/9/5

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	茨城・斉藤 他		
玉ねぎ	100g 35 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	茨城・飯塚		
里芋	100g 70 有	鹿児島・かごしま有機		
レンコン	100g 140 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		

品名	規格 ± 価格	生産者	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		
水菜		休止		
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		

品名	規格 ± 価格	生産者	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		

品名	規格 ± 価格	生産者	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	熊本・田園環境 他		
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	茨城・つくばの風 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 ± 100 低	宮古島・高江洲 他		

品名	規格 ± 価格	生産者	きのこ	
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		

品名	規格 ± 価格	生産者	果物	
桃	1P ± 880 ?? 低	山梨・堀河		
すもも	100g 120 低	山梨・一宮久津間G		
ブルーベリー	1P 580 有	栃木・浜田		
メロン	1ヶ ± ### 低	青森・木造有機		
りんご 信濃レッド	100g ± 68 ?? 低	長野・中平		
りんご つがる	100g ± 68 低	山形・原田 他		
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		
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.32

チャンプール

Week 35 2015.8.24

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 8/23~9/19

日	月	火	水	木	金	土
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 お店セール	29 35 お店セール
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

☆☆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。

三浦の自根スイカ

来週はもうないかも知れませんが・・・
 三浦の油壺から自根(普通スイカは連作がきかないために、ユウガオなどに接木します)栽培のスイカが入荷しています。
 例年は、お盆前に出荷は全て終了してしまうのですが、大雨の影響で、植え直しをよぎなくされ、収穫がお盆明けにズレこんでしまいました。
 自根のため、同じ畑では 10 年は栽培できないそうです。
 逗子の仲間の陰陽堂さんからの紹介です。

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。やっと鹿児島からさつまいもが入荷しています。品種紅はるか。
 来週からは安納芋も入荷、追って黄金千貫も入荷の予定です。
 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。
 同じかごしま有機から里芋も入荷しています。

レンコン 始まっています

新潟・中之島生産組合からレンコンが入荷しています。

しばらく温度が高い間は、冷蔵での流通となり、価格は高めです。

セシウムによる汚染が続いている茨城のレンコンは、今後取り扱いの予定はありません。

これで無農薬だったらいふことはないのでありますが・・・

・・・・・・・・・・・・・・・・

9月末までは、早生種の「エノモト」です。

レンコンは、もともと煮物野菜として定着してありましたが、最近では「サラダ」「漬物」「ピクルス」などへの利用が増えているようです。

5月下旬から8月までは収穫はお休みしております。

レンコン栽培にとって、これからの天候で気になるのが台風です。

「水田で栽培されて、そして水の中で生育するのになぜ・・・」と思われる方が多いようですが、台風の風により、レンコンの葉が飛ばされたり、おれたりすると、レンコンの穴が黒くなる現象が起きます。

聞いた話によると、瞬間的に葉がダメージを受けると、養分が一挙に地下へ下がるため、穴の内側が黒くなるということです。

(卸元のブログより)

泥田に浸かって、そして真冬の雪の中での作業。レンコンの栽培の労力は大変なものがあります。

やっぱり秋なすに限る

「秋なすは嫁に食わずな」といいます。秋の茄子はあまりにも美味しいので、嫁になどもったいないから食べさせるものかといった説。また、秋茄子は種が少ないので、子宝に恵まれないから、という説。更に、秋茄子は身体を冷やすから、大事な嫁には食べて欲しくない、という説があります。

秋のなすは、ただ、暑い夏のなすに比べ、ゆっくり育ち、その分味が濃くなっているように思います。また、台風の大風の被害を受け、果皮にスレが目立つのも秋なすの特徴です。硬変したところ

堀河さんのシトロンネル

堀河さんから届く新しいぶどうはシトロンネル。大粒の欧州種で、もともとフランスのビュルグラブ ド オングリーというぶどうです。

緑黄色で、先の尖った楕円の粒で、肉質がしまっており、食味も良好です。香りは少なめです。手入れをしないと、一房が2kgにもなってしまふのだそうです。皮ごと食べられる品種です。

堀河さんのシトロンネルの樹は、えっこれがぶどう?と思うほどの大木です。根本は、大人が手をまわして届くかどうかというほどです。この一本の樹が広い畑にたわわにぶどうの実を着けています。

堀河さんからは、巨峰、安芸クィーン、シトロンネルが入荷となります。甲斐路も入荷の予定です。

野菜の豆知識 里芋

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、表面に口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、縄文時代にまで遡る。

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むくとよい。ぬめりの取り方は、皮をむき、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、ざるにあげて洗うとよい。

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

- ①皮をむ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。
- ②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。
- ③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。柚子は放射能汚染のないものが欲しいですよ。

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

- ①皮をむ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)
- ②柚子の皮は半分すりおろし、のこりは千切りにする。
- ③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。
- ④器に里芋と煮汁を入れ、上に柚子の皮の細切りを散らす。