



「生活クラブ農園・あきる野」 共同購入取り組み予定野菜

とれたて野菜を配達便でお届け!

品目	品種	取組期間 (予定)	品種の特徴
ミニレタス	*マノア	5月下旬～ 6月中旬	固定種。歯ざわりよく、色も味もさわやかな半結球ミニレタス。 葉質は歯切れよく、外葉も盛り付けに利用できる、サラダ用野菜。
二十日大根	*紅白 *雪小町 *すみれちゃん	5月下旬～ 6月中旬	みずみずしい、カラフルなミニダイコンのセット。生食やサラダのほか、一夜漬、酢漬、塩漬(浅漬)でおいしい。 紅白…紅白の彩りが美しい紡錘形のラディッシュ。 雪小町…透きとおるような白色で、歯ざわり良いラディッシュ。 すみれちゃん…さわだつ紫色のラディッシュ、料理のアクセントにぴったり。
カブ	あやめ雪	6月上旬～ 中旬	皮が紫色と白色のグラデーションになっている小かぶ。果肉は甘みが強く、緻密でやわらかいので生食に最適。
ミニサラダ人参	ハーモニーイエロー ハーモニーオレンジ	6月上旬～ 7月中旬	歯切れが良く、やわらかで、水分に富んでいるミニ人参。生でおいしいため、人参スティックやサイコロサラダ(サイコロ状にカットし、お好みのドレッシングをかけるだけ)がおすすめ。
ちりめん白菜	* <u>シントリ菜</u>	6月中旬～ 下旬	江戸東京野菜。葉の下部は白く、上部はちりめん状のしわがあり、きれいな黄緑色。若採りのため葉が柔らかい。芯の部分が白菜よりもシャキシャキした食感をしている。味噌汁、中華スープ、お浸し、炒め物、サラダなど。
馬鈴薯	*とうや	6月中旬～ 7月中旬	煮崩れしにくいので、カレーや肉じゃがなどの煮込み料理や煮物、炒め物などに向いています。でんぷん価が少なめなので、粉っぽくなく滑らかな舌触りを生かしてサラダにも向いています。
赤玉ねぎ	*湘南レッド	6月中～ 7月下旬	鮮やかな赤紫色で、華やかな色合いとシャキシャキとした歯触り。辛みが少なく、甘みと水分が多い、生食用赤玉ねぎ。
玉ねぎ	*泉州甲黄高	6月下旬～ 7月下旬	やわらかく、みずみずしく、甘みがある。旨味成分が多く含まれているので、肉などと一緒に油炒めしたり、煮食に最適。
きゅうり	* <u>馬込半白きゅうり</u>	6月下旬～ 7月中旬	江戸東京野菜。普通のキュウリより白く、柔らかい。きゅうり本来の風味が強く、みずみずしくてパリッとした食感。生に味噌をつけたり、薄切りにしてサラダや和え物に。油とも相性が良いので、油炒めに。
なす	* <u>寺島なす</u>	7月中旬～ 9月中旬	江戸東京野菜。普通のなすより小ぶりで、硬く実がしまっていて、甘みが強く、濃い味わい。漬け物、油とも相性が良いので、油炒めに。揚げ浸し、マリネ、素揚げにしてハンバーグやカレーなどのトッピング、グラタン、豚肉との生姜焼きに。
かぼちゃ	* <u>内藤カボチャ</u>	8月下旬～ 9月中旬	江戸東京野菜。水分が多くねっとりした食感、自然な甘みが特徴の日本カボチャ。だしの味とよく合うので、煮ものに向く。焼いたり、天ぷらもおすすめ。蒸す料理、ピクルス、炒めもの、サラダ、スープ、揚げもの、お菓子などに。
甘とうがらし	*万願寺とうがらし	7月下旬～ 9月上旬	とうがらしの仲間ですが、辛みはなく、甘みとボリュームがあり、肉厚な果肉はやわらかで、種も少ないため食べやすい。おすすめは、素焼きにして、かつお節としょう油をかけて。炒め物、煮物、てんぷらなどにも向いています。

- ◆上記の全ての品目は、無農薬・無化学肥料栽培を基本とします。
- ◆品種名左の「*」は固定種で、「★ 」は江戸東京野菜です。
- ◆価格は月によって変わる場合があるため、暫定の組合員価格です。
- ◆天候や作柄によっては使用価値に問題のない規格や小容量企画を取組みすることがあります。