「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	組合員価格（税込）	出荷荷姿	取組期間	品種の特徴・用途
ミニレタス	＊マノア	¥127	個　袋	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。
小型大根	味短歌	¥120	袋　1本入	6月下旬～6月中旬	肉質は緻密で甘みが強く、根形は短めの円筒形、根長20cm前後でお手頃サイズです。サラダ、おろし、ツマ、煮物などに。
カブ	あやめ雪	¥165	袋400g	6月上旬～下旬	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 ﾊｰﾓﾆｰｵﾚﾝｼﾞ	¥141	袋　各種2～3本入	6月下旬～7月上旬	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ふだけ）がおすすめ。
ちりめん白菜	★シントリ菜	¥182	袋　300g	6月上旬～中旬	江戸東京野菜。葉の下部分は白く、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	＊男爵	¥148	袋500g	6月中旬～7月上旬	果肉は白っぽく粉質で、加熱するとホクホクした食感に仕上がります。じゃがいも特有の香りが強いものの、煮ると崩れやすい品種なので、ポテトサラダ、コロッケ、マッシュポテトなど、加熱しつぶして使う調理に向いています。
	＊メークイーン	¥148	袋500g	6月中旬～7月上旬	しっとりとした食感で煮くずれが少ないのが特徴です。炒め物、カレー・シチューなどの煮物、揚げ物など、いもの形を残したい料理に向いています。
赤玉ねぎ	＊湘南レッド	¥185	袋400g	6月中～7月中旬	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	¥193	袋500g	6月下旬～7月下旬	やわらかく、みずみずしく、甘みなある。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としたり、煮食に最適。
きゅうり	★馬込半白きゅうり	¥152	袋　2～3本	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	★寺島なす	¥185	袋　3～5本	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	★内藤カボチャ	¥482	個	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。
オクラ	★八丈オクラ	¥185	本5～8本	7月中旬～8月中旬	通常のオクラよりも大きめで、やわらかくほんのりとした甘味があります。さやに角がなく、断面は星形ではなく丸みを帯びているのが特徴。生のままサラダに、サッと軽くゆでて輪切りにしたものにカツオ節をかけて。和え物や炒め物、揚げ物などにも。【直営農場にて自家採種】
甘とうがらし	＊万願寺とうがらし	¥193	袋100g	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。

◆1 回の取組みの目安は 1 品目～4品目で、組合員価格（税込）は 127 円～860 円です。
◆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。

固定種とは…親から子・子から孫へと代々同じ形質が受け継がれている種で、味や形が固定されたものが育ちます。昔から続く在来種や伝来種は固定種のタイプ。自然淘汰のみで生まれた種と、人間が母本選抜を行いながら生まれた種で、市場流通の野菜ではあまり使用されなくなってきたタイプの種です。肥料や農薬に頼りすぎずに栽培ができ、種を採って毎年再生産しつづけられる。香り、えぐみ、苦味、甘味といった風味をはじめ、形も独特になったものが多い。

江戸東京野菜…生活クラブ農園・あきる野では都立瑞穂農芸高校と連携して、江戸から昭和の各時代に東京近郊で栽培され、江戸東京の人々の食生活を支えてきた伝統野菜で、いずれも固定種の「**江戸東京野菜**」の取組み拡大をめざしています。さらに、種を守り育てる活動として、江戸東京野菜の自家採種へのチャレンジも行なっています。