



# 「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	税別	組合員価格 (税込み)	出荷荷姿	取組期間	品種の特徴・用途
ミニレタス	* マノア	¥133	¥143.64	個 袋	4月下旬～ 5月下旬	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	¥126	¥136.08	袋 1本入	5月中旬～ 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	¥173	¥186.84	袋 500g	5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。
ちりめん白菜	★シントリ菜	¥195	¥210.60	袋 300g	4月下旬～ 5月中旬	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。
山東菜	★東京べかな	¥195	¥210.60	袋 300g	4月下旬～5 月	明治時代の初期に山東菜が中国山東省から導入された。導入当初は、江戸川では大型の山東菜を栽培していた。その中で若採りの山東菜をべか菜と呼んでいた。葉が小さくて柔らかいときは生食用でサラダに、株が育って少し固くなってきたら漬物にしたり、茹でたり、炒めたりして食べても美味しい。
馬鈴薯	* 男爵	¥194	¥209.52	袋 700g	5月下旬～ 6月下旬	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、コロケ、マッシュポテトなど、加熱しつづけて使う調理に向いています。
馬鈴薯	*メークイーン	¥194	¥209.52	袋 700g	5月下旬～ 6月下旬	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	¥242	¥261.36	袋 500g	5月下旬～ 6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	¥203	¥219.24	袋 500g	5月下旬～ 6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したり、煮食に最適。
きゅうり	★馬込半白 きゅうり	¥159	¥171.72	袋 2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。 【直営農場にて自家採種】
なす	★寺島なす	¥194	¥209.52	袋 3本	6月下旬～ 9月上旬	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。【直営農場にて自家採種】
かぼちゃ	★内藤カボチャ	¥446	¥481.68	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。【直営農場にて自家採種】
甘とうがらし	* 万願寺とうがらし	¥203	¥219.24	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。
いんげん	*越谷インゲン	¥260	¥280.80	袋 100g	8月下旬～ 9月上旬	埼玉県越谷市で長年自家採種されてきたつるありインゲン。莢長18cm、濃緑色の丸平莢、肉厚で柔らかく、食味よし。草勢が強く耐暑性のある中生種で、初期収量は少ないが持つ持ちが良い。茹でて和え物やおひたし、ソテー、煮物などに。
おくら	★八丈オクラ	¥194	¥209.52	袋 5～8 本	7月中旬～8 月下旬	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】

□ 全ての取り組み品目は無農薬・無化学肥料栽培を基本としています。

□ 品種名左の「\*」は固定種、「★」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(生活クラブの出荷規格より小さい場合)や小容量企画などを取組みすることがあります。