



「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	組員 税別価格	組員価格 (税込み)	出荷荷姿	取組期間	品種の特徴・用途
ポップコーン 用トウモロコシ	イエローポップ	186	200.88	袋 1本	12月	・コーンの中でも爆裂種というポップコーン品種です。 ・家庭で簡単にポップコーンがつかれる楽しいトウモロコシです。 ・いるとはじめて何倍にもふくらみます。
カブ	★ <u>金町こかぶ</u>	186	200.88	袋 500g	11月中旬 ～12月	・極早生の小カブで、明治末期に東京の金町（現在の葛飾区東金町）で改良・育成された固定種で「江戸東京野菜」に認定されています。 ・煮くずれせず甘みがあり、舌触りも滑らかであるため、漬け物以外にもみそ汁や酢漬けなどにも適します。
サツマイモ	* 紅はるか	276	298.00	袋 600g	11月中旬 ～12月中旬	・外観が優れ、しかも蒸し芋にした時の糖度が高く、とても美味しいサツマイモです。 ・焼いた時の甘さは安納芋とも比較されるほどで、しっとりとした食感でとても甘みの強い焼き芋ができます。
ちりめん白菜	★ <u>しんとり菜</u>	195	210.60	袋 300g	11月中旬 ～12月上旬	・江戸東京野菜に認定されている固定種。 ・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。 ・味噌汁、中華スープ、お浸し、炒めもの、サラダなどにご利用ください。
山東菜	★ <u>東京べかな</u>	195	210.60	袋 300g	11月下旬 ～12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。
大根	★ <u>亀戸大根</u>	127	137.16	本(袋)	11月中旬 ～12月	・江戸時代後半から大正時代まで江東区亀戸周辺で栽培されていた大根です。 ・大根としては小柄ですが、カブに似たような柔らかい食感と、特徴である白い茎と柔らかい葉まで美味しい品種(固定種)です。 ・漬け物やサラダ、みそ汁などで召し上がってください。
	★ <u>大蔵大根</u>	224	241.92	本(袋)	12月	・栽培しやすい青首大根の普及にともない、大蔵大根は次第に姿を消しましたが、世田谷区内の農家で再び栽培が始められ、復活しました。 ・根の上部から先まで太さが変わらぬ円筒形で、煮くずれしにくく加熱すると甘みが出ます。肉付きが良いのが特徴で、水分が少なく煮くずれしにくいいため、おでんや煮物に適しています。
馬鈴薯	* アンデスレッド	176	190.08	袋 400g	11月下旬 ～12月上旬	・表皮が赤く、丸い形状が特徴の馬鈴薯です。果肉に一部赤い筋が入るものもあります。 ・加熱するとホクホクした食感になり、甘みもあるので大変おいしい品種です。 ・煮くずれしやすいので形を崩す料理に向いていて、ポテトサラダやフライドポテト、コロッケなどの料理におすすめで、煮物には不向きです。栄養価も高く、生命力が強い品種のため、貯蔵しておく萌芽が出やすいこともあり、長期保存には向きません。
人参	* 黒田五寸人参	186	200.88	袋 500g	11月下旬 ～1月	・長崎発祥の昭和初期に誕生した、西洋ニンジン固定種。カロチンの含有量が多く、栄養価が高い。中心の軸まできれいなオレンジ色の人参らしい風味の強い品種です。 ・味も良く、サラダ、煮物、炒め物、ジュースと幅広くご利用いただけます。
ミニチンゲン菜	シャオパオ	158	170.64	袋 300g	11月中旬 ～12月	・切らずにまるごと調理できるミニサイズのチンゲン菜です。 ・葉肉はスジ張っておらず、炒め物やスープなど、和・洋・中華どの料理にも合う品種です。
ほうれん草	* 日本ほうれん草	204	220.32	袋 200g	12月中旬 ～1月	・江戸時代から栽培されてきた日本在来種です。 ・根が赤く、アクが少なく、甘みがあります。サラダで生食も美味しく召し上がれます。 ・サラダ以外の用途は、おひたし、和え物、うどん・そば・ラーメンなど麺類の具、炒め物に。
小松菜	* 新黒水菜小松菜	177	191.16	袋 200g	12月～ 1月	・味良し、香り良し、葉肉は厚く、食感は柔らかい小松菜です。 ・おひたし、煮物、みそ汁や雑煮、麺類の具など何にしても美味しい。 ・生育早いが繊維が強く堅い一代雑種(F1種)に比べ、「新黒水菜小松菜」は小松菜本来の持つ味を楽しむことができる固定種です。
ミニ白菜	タイニーシュシュ	177	191.16	個	11月～12 月	タイニーシュシュという名前は、英語で小さいという意味の「Tiny(タイニー)」と、フランス語でキャベツやハクサイを意味する「Chou(シュウ)」を合わせてつけられました。葉には毛茸がなく、葉肉が厚くて肉質やわらかく食味が良い。浅漬け、鍋物はもちろん、サラダ、サンドイッチ、焼き肉巻きなど生食も可能で、使い勝手が良いです。
とうがらし	★ <u>内藤とうがらし</u>	114	123.12	袋 10g	12月中旬 ～1月	・宿場町があった内藤新宿で育てられ、江戸で瞬間に人気になったとうがらし。 ・江戸時代に一大ブームを巻き起こした唐辛子が、新宿の繁栄のさなかに一度栽培が無くなりましたが、約400年の時を経て現代に復活。 ・鷹の爪よりも辛みが優しいため、食べやすく、上品な旨みと爽やかな風味を感じることができます。 ・2019年度に直営農場にて栽培・選別し自家採取した種を使って育てました。
長ねぎ	★ <u>挂島ねぎ</u>	214	231.12	袋 500g	12月～ 1月	・一般的な一本ネギに比べて柔らかく取扱いが難しいのが特徴で、昭島市拝島町周辺で昭和初期から平成10年頃まで市場出荷されていた固定種で、江戸東京野菜に認定されています。 ・生では辛味が強いですが、熱を加えることで甘味が増すため、鍋料理に最適です。
なばな	★ <u>のらぼう菜</u>	177	191.16	袋 300g	3月中旬～ 4月上旬	・あきる野の特産品で江戸東京野菜に認定されている固定種です。江戸中期に幕府がこの種を配布したことで飢饉から人々が救われたとの記録が残っています。 ・今年も直営農場にて栽培し自家採取した種を使って育てています。 ・おひたしや和え物、マヨネーズとあえてサラダ、味噌汁やパスタの具、炒め物、茹でないでてんぷらに。

- 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「*」は固定種で、「★_____」は江戸東京野菜です。
- 1回の取組みは2品目～4品目の予定で、組員価格(税込)の目安は324円～1082円です。
- 価格は月によって変わる場合があるため、暫定の組員価格です。
- 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。

※税込み価格には小数点以下にも端数が入っているため、複数購入時の価格に誤差が生じることがあります。
そのため、より正確な価格表示をすることとなりましたので、小数点第2位まで表示しております。