

残暑が伺い申しあげます

#野菜革命



31日は
おまじないの日

こほれ話

これ↓が・・・



NOW!! →
2022. 8. 17



こんにちは。さて、5月に
ご紹介した「木株」みたいなものですが、
随分と大きく成長してきましたよ〜♪
全高で150cmくらいはありそう！ まだまだ
伸びそうな勢い💦 こんなにあっしゅ〜とな
っているのに、まだ実になっていないのです。
一体どうなることやら・・・

運営スタッフ

2022.8月版

商品をお届けする際、環境に配慮し中古のダンボールもしくは緩衝材等を利用する場合がございますので
御理解願います。



LINEでお得な情報ゲット！ @764sj ftr

株式会社 つま正

横浜市神奈川区栄町88-1
☎ 045-441-0889



つま正SS

夏

2022年8月

玉葱みたいな姿 一片種にんにく

通常のニンニクと違い、細かく分かれていない**一片種**でニンニクの原種とも言われています。
中国雲南省の標高2000mの高冷地で栽培されていますので、害虫の被害も少なく**殆んど無農薬**の貴重なニンニクなんです。

中国

特別な酵素で育てた甘さが特徴 アイコトマト

高知

有機肥料を与え、吉野川からはちみつや砂糖・ヨーグルト菌等自然由来のものを使用した、**特別な酵素**で無農薬栽培したミニトマトの「アイコ」です。
形は細長いのが特徴で、酸味を抑え**フルーティーな甘さが特徴的**となっています。
標高が800mにもなる高冷地で育てていますので、気温の寒暖差がミニトマトをより甘くします。

バイカラーで、みずみずしくサクツとした食感が特徴 ドルチェドリーム

2017年より開発されたトウモロコシの新品種。きれいな黄色と白のバイカラーが特徴のトウモロコシで20度近い**糖度と風味が抜群に美味しい!**品種特性である甘み・風味を引き出す秘密は、「北海道ならではの寒暖差」がポイント!
収穫されてから調理されるまで、**トウモロコシは呼吸をしています**ので、到着後は速やかに調理するか、皮を剥かず縦にして冷蔵庫で保存してください。甘くて美味しいトウモロコシを食べるには、到着後の処理が重要です!!!

北海道

シャキッ!とした歯ごたえ 夏のミネラル補給に レッドピタヤ (ドラゴンフルーツ赤)

宮古島

竜のウロコのように見える独特な果皮からその名がつけられたこのフルーツは、実はサボテンの仲間。真夜中に花を咲かせる特性から、「夜の女王」と呼ばれることも。
赤い果肉には**強い抗酸化力のベタシアニンが豊富**で、アンチエイジング効果が期待でき、おまけにカロリーも低く**女性には嬉しいことづくめ**です。追熟しないので早めに食べましょう。食べる1~2時間前に冷やすのがおすすめ。

まだまだ暑い日が続きますが、夏バテしていませんか?
食事は量よりも質を重視し、様々な食べ物を組み合わせた食事を心がけましょう。
食事方法では、「1日3食きちんと食べる」「食べる量よりも質を重視」「冷たいものを摂りすぎない」ことです。動物性の食材や香辛料とうまく組み合わせた調理で、食欲を高めることも重要です。
そこで夏に摂りたい旬の野菜をご紹介します!

夏バテ防止に効果的な栄養素

タンパク質

筋肉の疲労を回復させる効果や、体力の温存効果、そして身体の持久力を向上させる効果があります。

ミネラル

暑い夏には汗をかき、体内の水分バランスが崩れがちになります。汗をかいたら、スポーツドリンクや牛乳などで水分とミネラルをこまめに補給してください。

クエン酸

疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また体内のエネルギー効率をよくする効果も。

ビタミンB1

「疲労回復のビタミン」と呼ばれ、糖質をエネルギーに変えるとともに、体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復させてくれる働きがあります。

ビタミンB2

主に脂質をエネルギーに変える働きがあり、適切に摂取することで栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーをつくり出します。「発育のビタミン」とも呼ばれ、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に関わります。

ビタミンC

疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また体内のエネルギー効率をよくする効果も。

手軽にホクホク甘い プッチーニ

三浦

1998年(平成10年)に品種登録したかぼちゃ。果皮が黄橙色で、オレンジ色の縞模様が10本ほど入ったかわいらしい姿をしています。プッチーニは**見た目の色鮮やかさと食味のよさ、扱いやすさと三拍子そろった食材**といえるでしょう。栽培しやすいことから**家庭菜園でも人気!**夏場は気温が高くなるため、新聞紙に包んでポリ袋に入れてから、冷蔵庫の野菜室へ入れてください。2~3ヶ月程度保存できます。

大きさにビックリ!!

ギガホワイトマッシュルーム



千葉

通常のマッシュルームから、2万~3万個に1個しかギガマッシュまで成長しない、**とても希少価値が高い**マッシュルームです。大きくなる過程で大味になることがなく、見た目のインパクトはもちろんのこと、食べても**美味しいお肉に負けないジューシー感**が味わえます。冷蔵庫(3~5℃)で保存し、お早めにお召し上がりください。石づきをとり、スライスしてから冷凍保存も可能です。

果肉がとろ〜り

魅惑の口溶け 翡翠茄子

徳島

阿波尾鶏の有機肥料を与え、吉野川から流れる水をたくさん吸って、地元徳島の恵みを受けて育った『GOTTSO美〜@ナス』です。美〜ナスは、**あっさりとした甘味やとろっとした食感、翡翠色の表皮**が特徴。
●美〜ナスは、一般的に市場に多く並んでいるF1種の野菜ではなく、数少ない在来種です。



生のまま食べれる! 新感覚なフルーティー茄子 水なす

大阪

なすは栽培の歴史が非常に古いため、古くから独自の品種が分化・発達しその土地に合う地方品種の1つとして水なすができました。水なすは他の品種に比べて**独特な性質をもった**品種です。水分が多くて柔らかく、**あくが少なく独特の甘みを持つ**ため、生でも食べられます。



小さいのにパワーフード

へべす (平兵衛酢)

日向市は以前は富高村でした。その富高村に住んでおられた長宗我部平兵衛(ちょうそかべへいべい)さんが見つけたのがこの柑橘果実だったようでへいべいさんが酢みかんをみつけたことでへべすとなり栽培されたようです。平兵衛酢は、柚子やスタチなど他の柑橘に比べ皮が薄いので、女性や子供でも果汁を絞ることができ**酸味がとてもまろやか**です。また、ラーメンにも合うんです!

宮崎



プラムの概念を覆す、 幻のすもも 貴陽

甘みと酸味のバランスがよく、この酸味が甘みを引き立て、味に深みを与えてくれます。食べた後の爽快感は「貴陽」ならではの爽やかさ。リング状の模様と、黄色い模様(雲紋)は糖度が高くなった貴陽にしか現れません。さらに甘い香りがしてきたら食べ頃です!

長野



【お酢】みつの彩り

「みつの彩り」は、梅干しを漬けた後の蜂蜜液を有効活用した調味料です。梅の酸味と蜂蜜の甘みのバランスが良いので、甘酢を使う料理はもちろん、ドレッシングなどに使い勝手のよい商品です。

小田原



申し訳ありません!!
一週間後の発送予定です