

# こぼれ話

こんにちは。夏号から早くも秋号をお届けする季節になりました。1年ってあっという間ですね！  
 さてさて、今までこぼれ話で細々とアップしてきた下記の画像ですが、なんだかわかりましたか？  
 実は今回お届けしている秋の味覚でもある「まこも茸」だったんです！(°▽°)wao! 約半年ちょっと、成長を見てきましたが、葉は2m近くまでグングン伸びた(途中サマーカットされましたが)のですが、根が張り過ぎてカラーボックスがパンパンに、、、その後生育がstopしてしまったようです。結果としては思うように育たなかった  
 ので記録は今回までとなります~(残念っ)。  
 この「まこも茸」は、本来は水田(河川、水辺)で育てるもので、株元から複数の芽を発生させることが収量アップにつながるらしいのです。確かに、カラーボックスでは根がはらず窮屈そうでした。  
 育てるって難しいですねー!! 皆さんも機会があれば家庭菜園にチャレンジしてみたいはかがですか？

~運営スタッフ

## まこも茸記録



外側の緑色の硬い葉をむいて・・・



白い部分を可食します



真空パックでお届けしました

2022.11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!



株式会社 つま正

横浜市神奈川区栄町88-1  
☎ 045-441-0889



裏面のこぼれ話も見てね

ねっとりホクホク

杉戸丸系八頭いも



縁起物としてお節料理に欠かせない里芋。埼玉県オリジナル八頭の系統でも大きな丸い形が特徴で皮がむきやすく、非常に調理がしやすくなっています。食物繊維や、骨を強くする栄養素が豊富です。

埼玉

栄養豊富な「だしの王様」

たもぎ茸



加熱すると白っぽくなりますが、色が落ちると言う事は旨味や栄養がしっかり溶けだした証拠なので、そのくらいまで加熱した方が美味しいんです。健康のためだけではなく、生活習慣を見直したい人や美容効果を望む方にもぴったりの食材です。

北海道・山形

深い味わいのワイルド野菜。

平田赤ねぎ



根元の部分がワインカラーのねぎで、分けつ(根元から枝分かれ)しない1本ねぎの赤ねぎは平田のものだけです。生のまま刻んで葉味にすればキリッとした辛さが際立ち、火を通すと一転、トロリとした口当たりの良い甘味に変わります。

山形

ジャンボな江戸っ子野菜

江戸菜(小松菜)



千葉県八街市の農家さんが品種改良した小松菜。酵素栽培で大きく育てられた新野菜で、小松菜の二倍の長さ、莖の太さは三〜四倍、カルシウム、ビタミンA、鉄分などを豊富に含む。柔らかく、シャキシャキ感ありサラダでも食べられます。

千葉

セロリ&パセリのテイスト

セロパセ



セロリのような力強い味と香り、イタリアンパセリのような葉の形を併せ持つことから、『セロパセ』と名付けました。小さくても親野菜に負けない香りや味を持つので、料理に添えれば見た目を華やかにするだけでなく、味わいのアクセントとしても存在感を放ちます。

山梨

# 食養生

健康保持や体質改善のため、体質・体調に応じて栄養も考えた食事とったり節制したりすること。よいよろじょう。

この時期の食養生としては、冬の寒さに備えて、イモ類、栗、米、かぼちゃなどを摂り、元気を養いましょう。また、大根、ネギ、辛子など、少量の辛味を摂ることで、呼吸器系や肌を強く保てます。気温差の激しい季節ですので、健康バランスに気をつけながらおいしく食してくださいね ♪(´▽`\*)♪

低カロリーで健康野菜

まこも茸



まこも茸は、イネ科の多年草「まこも」の莖に黒穂菌がついて肥大化した部分です。

アクやクセがなく、タケノコとアスパラのようなシャキシャキとした食感が特徴。

岡山

手でむけて爽やかな甘さ

ジャクソンフルーツ



大きな特徴はグレープフルーツを食べた時に感じるような苦みがほとんどないことです。そして、ライムを思わせるような香りを持っているのが特徴です。ビタミンCが豊富で、美肌効果、疲労回復効果が期待できます。

南アフリカ

人参嫌いな方にオススメ!

金時人参



人参の原産地は中東に位置しているアフガニスタンだと言われています。スーパーで見ると人参は西洋系、中国などアジアに伝わったものが東洋系(金時人参)。金時人参は青臭さが少なく、柔らかくて甘みが強いのが特徴です。またリコピン量が多く加熱せずサラダに加えるのも良いです。

香川

代謝アップ効果・むくみを撃退

黒大根



ヨーロッパ原産の大根で、外側は黒いが中は真っ白。肉質は緻密でかため、煮崩れしにくく辛みが強いのが特徴です。この辛さ、加熱するとあまり感じなくなるので不思議です。煮たり焼いたり、また、天ぷらなどにしても意外と美味しいです。

北海道

栗に近いほのかな甘み

マロンゴールド



マロンゴールドは、栗黄金という薩摩芋の品種でその中でも鹿児島県南部の限られた地域だけで栽培されているものを指します。あまり世に出回らない入手の難しい「希少」な薩摩芋なんです。ねっとり系なので、オーブンレンジでじっくりと火を入れて召し上がれ〜

鹿児島

火を通しただけで味変!?

レベリオン・トマト



レベリオンという海外の品種で、日本全国では珍しく生産者が限られているため生産量が少ないトマトなんです。果肉が厚くゼリー質が少ないので、加熱調理に向いており、食感が良いです。またトマト特有の臭みがないので食べやすいです。

宮崎

赤いバナナは健康に良いのです

モロードバナナ



世界中で1,000を超える種類のバナナの中でも、珍しい品種と言われる赤いバナナ。果肉は普通のバナナと同じような色でやや赤みが強いくらいで、あっさりとした甘さのバナナとされています。カリウム、ビタミンC、ビタミンB6が豊富です。

フィリピン