

野菜スープも販売してます



八百屋生まれの野菜だし
飲む野菜ファースト

飲む野菜ファーストって？

”野菜・水・塩” 3種の素材にこだわったコク旨煮出しスープ
“飲む野菜ファースト”です。
8種の野菜を南足柄の名水『金太郎の力水』を使い
じっくりと時間をかけて煮込みました。
カット野菜を作る際に出る野菜の切れ端をコトコトと煮出し
栄養と野菜のうま味をたっぷり含んだブロスに仕上げています。

持続的なフードロス削減、農業支援を目指すプロジェクトです。

～運営スタッフ～



八百屋さんの煮出しスープ
飲む野菜ファースト

ご注文はこちら



<https://tumamasa.jp/>



2023.3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



冬～春

2023年3月

旬の食材で食卓から季節を楽しむ!

日に日に暖かくなってきて外にお出かけしたくなる季節になりましたね～。また、ピクニックやおいしい食事の魅力も旬の食材は味も良く、シンプルな味つけでも充分おいしいのもうれしいところ。健康維持のために3食バランス良く「旬パワーごはん」で目指せ春の美ボディー♪

朝：野菜で血糖値の上昇をゆるやかに

正しい生活リズムを作るためには朝食は欠かせず。睡眠により空腹時間が長かった身体がとる朝食は、一日の食事の中で最も血糖値を上昇させてしまいます。野菜は血糖値の上昇を緩やかにしてくれて、太りにくい身体をつくってくれますので、意識して野菜を食べるようにしましょう。

昼：炭水化物はランチにしっかりと

身体のエネ르기源炭水化物は、一日の活動量の増える日中に食べて活力にしましょう。

夜：良質なたんぱく質を

美しい肌や髪をつくるために、たんぱく質を多く含む、肉や魚、卵、豆製品といった食品からとることができます。偏ることなくバランス良く摂取することを心がけましょう。また、夕食は寝る3時間前には済ませ、胃に負担をかけず、ゆっくりと身体を休めましょう。

理想の野菜摂取量

一日あたり **350g** 以上

350g以上-----生野菜であれば両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯程度。小鉢にすると5皿分くらいが目安。

地元野菜を多くお届け!

- (地産地消)
- ① 神奈川
 - ② 神奈川
 - ③ 神奈川
 - ④ 広島
 - ⑤ 長野
 - ⑥ ベトナム
 - ⑦ ベトナム
 - ⑧ 静岡
 - ⑨ 神奈川
 - ⑩ 福岡
 - ⑪ 神奈川
 - ⑫ 神奈川
 - ⑬ 神奈川

春に旬を迎える野菜

- たけのこ
 - アスパラガス
 - キャベツ
 - ふきのとう
 - そらまめ
 - タラの芽
 - なばな
 - うど・・・etc
- 今回お届けした商品以外でもまだまだ旬のお野菜があります。ぜひご参考にしてください。

① 湘南ポモロ

神奈川県オリジナルトマト

生食・加熱調理両方に利用できる特徴を持つイタリアンタイプのトマト。特に、機能性成分であるリコペンなどカロテノイド成分を豊富に含み県民の健康志向に応える野菜としても期待が高まっています。熱を加えると、甘みが増し増しに!!

② 龍眼

(リュウガン)

ライチに似た芳醇な香り

透き通った輝きのある果肉と、中にある種が龍の眼に見えることから龍眼(リュウガン)と呼ばれています。ビタミンB2、亜鉛、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれており、動脈硬化や高血圧、糖尿病の予防、便秘や貧血の改善、疲労回復などに効果があると言われています。

③ 石少糖えんどう

砂糖みたいに甘い!?

名前の由来はその甘さからで、一般的なエンドウよりも糖度が高く、また、さやは柔らかいのでシャキッと食感も楽しめます。最大の特徴は外からでも豆の膨らみがかかるので見た目も面白い。卵とじ、炒め物、煮物やみそ汁、てんぷら・・・お気に入りの食べ方を見つけてくださいね◎

④ ガーケン

ねばりと喉ごしが特徴

長芋とやまと芋を掛け合わせて誕生した新しい品種の山芋。通常の長芋よりも粘り気が強く、強い甘味、シャキシャキとした食感が特徴的。消化酵素・食物繊維が豊富なため弱った胃腸を保護・胃腸の働きを活発にしてくれる効果が期待できます。

瓶詰めのきゅうりのアレです (ピクルスの王様)

一般のキュウリより皮が固めの非常に小さく大変珍しいキュウリ。一度は目にしたことのあるピクルスに使われることが多いですが、生食でもパリパリとした食感が瑞々しくサラダ等にしてもいいかも。

⑤ ねばり芋

ちりめん状の葉脈が映える!

しわくちゃな葉が特徴のサボイキャベツは、イタリアでは普通のキャベツ。日本のキャベツに比べて香り苦みがやや強く、外葉は繊維質で固いのが特徴ですが、中心の白っぽい部分は柔らかく生でも食べられます。煮込むと柔らかさ、甘味が出てさらに美味しくなります! ミニなのでポトフなどで。

⑥ 新巻ねぎ

農家さん自身のブランド野菜

在来種からブランドねぎに

伝統野菜の「西谷ねぎ」にさまざまな品種を掛け合わせて完成した品種。根の部分ほど濃く、赤紫とピンク白のグラデーションが美しい。柔らかく風味があり、焼く又は蒸すと良いです。ネギの代表的な栄養成分のひとつ、「アリシン(硫化アリル)」は、体を温めたり血行を促進したりする働きが期待できます。

⑦ サボイキャベツ

(ミニ)

もちり系じゃがいも

デジマという名前は長崎県の「出島」が由来。コクと甘みがあり、加熱することで滑らかな舌触りに。もちり系のため、口に入れた時の感触が非常に良いです。煮崩れが少なく食味に優れ、煮物やサラダ、揚げ物などいろいろな食べ方ができるのも嬉しい♪

⑧ 祇園パセリ

固りじゃないよパセリは〜

土地と種を守り、希少な広島の伝統野菜。祇園地区のみでの栽培を徹底しています。一般のパセリより葉が薄くてやわらかく、形は細やかな縮れが特徴で、苦みが少なく食べやすい。一度食べてもらえるとパセリのイメージが変わりますよ。天ぷらやサラダ、スムージーでも。

⑨ デジマじゃがいも

(馬鈴薯)

のらぼう菜

甘みが強く柔らかくてえぐみも無く、花茎を食べるおいしい野菜です。糖とアミノ酸を多く含み、生のままサラダにして食べると、のらぼう菜の濃い味が柑橘系のさっぱりしたドレッシングとよく合います。ビタミンCも多く含まれ、柑橘系のフルーツやバナナと合わせたスムージーで手軽に栄養補給ができます。

⑩ 黒アワビ茸

あわびのようなコリコリ食感

コリコリとした歯ごたえがアワビを思わせることから黒あわび茸と呼ばれるように。煮崩れや縮みが少なく、油との相性がよいので天ぷらやソテーで食べるのがお奨め。初めて食べる方は、バターソテー!

⑪ のらぼう菜

苦味が少なく子供でも美味しく食べれる

皮ごと食べられるカラフルなニンジン

在来種が変異した種を採取し、栽培と研究を何年も重ねて試行錯誤を繰り返して、カラフルなニンジンが収穫できるようになった農家さんオリジナルの人参です。皮ごと食べられる生食向きのニンジンで、サラダに入れるだけでいつもの食卓が一気に華やぐこと間違いなし!!!

⑫ なつめ

さっぱりとした甘さがクセになる〜♡

爽やかな甘みとバランスの良い酸味、さくっとシャリシャリした食感が特徴です。「蜜棗」はカリウム、リン、鉄分などを含む数少ないフルーツです。また、ビタミンC、B1、B2、カルシウム、食物繊維なども含まれ、栄養の宝箱といえるほど、栄養満点!

⑬ 新巻人参

農家さん自身のブランド野菜