

12月の厳選お野菜

今回は、クリスマスメニューに添えてほしいお野菜を集めました！
この季節だけの特別なレシピで食をお楽しみ下さい！

ちぢみほうれん草

この季節だけのお楽しみ 栃木

冬季に露地栽培される「ちぢみほうれん草」は、名前の通り葉が縮んでいるのが特徴です。寒いこの時期にだけ味わえる、甘くてえぐみが少なく、アクもあまりないので、基本的には下茹でが不要！調理がしやすいです。カロテン・ビタミン類・鉄分・カルシウムなどの栄養価が高く、うま味たっぷりの美味しいほうれん草です。

おひたしや胡麻和え、さっとゆでてソテーやホットサラダに。

ブーケレタス

花のように美しい箱入り娘 千葉

葉の形状が花嫁が結婚式で手にするブーケに似ていることから、「ブーケレタス」と命名されたとのこと。葉質はやわらかく、苦みが少ないためほんのり甘みのある味が人気です。通常の玉レタスに比べ栄養も豊富で、とくに抗酸化作用をもつβカロテンは約5倍もの量を含んでいます。

記念日イベントに花束のようなサラダを作ってみては如何か？

西洋ナバナ

福岡

カブの中のカブ「チーマ・ディ・ラーバ」

特長はアブラナ科アブラナ属の菜の花の一種です。チーマディラーバはイタリア語の名称で「Cima di rapa」と書きカブのトップと言う意味です。これはアブラナ属の中でも、カブの菜花。日本で食用とされているアブラナの菜の花とは同属異種のお野菜です。日本の菜花よりも味が濃く、風味が強いのが特徴です。生食には向きません。

まず茹で、しっかり水分を絞りとり、その後ニンニクとトウガラシを合わせてオリーブオイルでソテーして副菜に！さらにクタクタに煮込むとおいしいソースになります。パスタに絡めても！

源助大根

天下一品の大根 石川

正式名は「打木（うつき）源助」で、金沢市打木町の篤農家、松本佐一郎氏が愛知県の源助総太（宮重系）と打木在来種（練馬系）の自然交雑種から選抜し、昭和17年に「打木源助」としたのが始まり。きめが細かく甘みが強く肉質がやわらかい。それでいて煮崩れしないのが長所。浅漬け、おでんにするには源助大根が日本一と評判。

葉…油炒め、味噌汁の薬材に 首…タイコンおろし、サラダに 胴…おでん、ふるふき、つけもの 先端…薬味、刺身のツマに

日野菜かぶ

姿も味も風雅なかぶ 神奈川

日野菜はかぶの仲間でも歴史も古く、約500年前、時の領主蒲生貞秀が日野町鎌掛（かいがけ）で発見した、と伝わっています。辛味と苦みをほど良く含んだ味わいが特徴的。てんぷらや温野菜にするなど独特の辛味・甘味も残しつつ風味もまろやかになり、上品な味に仕上がります。

浅漬けやぬか漬、甘酢漬けなどがおすすめです。

りんご「こみつ」

青森

究極の密入

青森県で育てられた「高德」という品種の中から一定基準をクリアしたものを「こみつ」というブランド名をつけて出荷されます。しっかりとした歯ごたえがあり、果汁は豊富で甘みと酸味のバランスが絶妙。蜜がたっぷり入っている為、強い電灯や太陽で透かすと中が明るく見えるほど。5mmくらいの薄さで輪切りにして皮のまま食べるより一層美味しお召し上がりいただけます。

オニオンヌーボー

静岡

世界で一番早く収穫される玉ねぎ

明治時代までは年貢の換金作物としてつくられ、その中でも良くできたものの種を集めてつくられました。玉ねぎの白い玉の部分に少し膨らみかけたところに葉付きのまま若取りしたもので玉の部分の肉質は新玉ねぎより柔らかい。みずみずしく、辛味はほとんどなく、加熱で更に甘くとろーり。

スライスして、ステーキと醤油だけでも十分に楽しめます。サラダ、揚げ物、炒め物等に。

オレンジカリフラワー

神奈川

まるでオレンジ色のブーケみたい～

オレンジカリフラワーがオレンジ色をしているのは、つぼみを葉で隠さずに太陽の下で栽培されているためです。色素成分であるβカロテンが豊富に含まれており栄養素を豊富に含んでいます。通常のカリフラワーより甘みが強く、一般的なカリフラワーよりアクが少ないので生食に向いています。茹でるとさらに鮮やかなオレンジ色になるので加熱もオススメです。

シンプルにサラダに、ベーコンやアンチョビなどと一緒に炒めても。漬物や洋風のピクルスなど。

おひげ

群馬

肉厚で香りも食味食感も良い美味しいひと株舞茸です。舞茸には免疫機能を高めてくれる栄養素が多く含まれています。冷凍しておくとも栄養や美味しさもアップ！余ったら冷凍保存してみてくださいね。

炒めでも、バター炒め、鍋、ピザ、天ぷら、炊き込みご飯などに。

食用花

愛知

おしゃれなカフェやレストランで、サラダやお菓子にカラフルなお花が添えられているのを見たことはありませんか？その花、飾りとしての役割はもちろん、美味しく食べることができるEdible(食べられる)Flower(花)=食用花です。意外かもしれませんが、野菜と同じようにビタミンや食物繊維を含んでいて、とってもヘルシーな食材なのです。

ケーキやサラダの彩りに。飲み物に浮かべたり。

完熟ミニトマト

神奈川

完熟だからフルーツみたいに甘い！

サンゴ化石培地を利用した溶液栽培の高糖度ミニトマトで、濃厚な甘みと作物本来の風味をお楽しみいただけます。まずは、一口食べて甘さに驚いてみて！ちなみに、ミニトマトに多く含まれているリコピン（美肌や動脈硬化予防）は朝の方が効率よく体に吸収されるんですって!! 知ってました？

箱に入らなかったカット品も同梱しました。泥付きでお届け！

有機ごぼう

北海道

極太なほやわらかくてホクホク！

あくが少なく、柔らかな口触りが特徴。有機の違いがわかる美味しさ。食物繊維やカリウム、マグネシウム、ミネラルも多く含まれているので高血圧や風の予防、整腸作用効果があると言われています。

煮物、唐揚げ

かき百合根

北海道

食感がクセになる！栄養効果たっぷり

百合根の、鱗片（りんぺん）と呼ばれる花びらのような物をバラしたものが、かき百合根。すぐに使いやすい真空パックでお届け！ホクホクとした食感、独特の甘味はユリ根ならではの。主な成分はでんぷんで、血圧を下げる働きのあるカリウムや、整腸作用のある食物繊維も豊富に含まれます。

あえ物や吸い物、炒め物、茶わん蒸しの具など

みかん「天下糖一」

静岡

浜松にゆかりがあり、天下統一を成し遂げた徳川家康にちなんで「天下糖一」と命名されました。厳しい品質チェックに合格したものだけが「天下糖一」と認められ出荷されます。果肉はジューシーで、甘さと酸味のバランスが絶妙です。