

2024年 春季作付(予定) 発表します!!

春夏のお野菜は長い期間収穫ができるトマトを始め、ナス(2種)、ピーマン系(2種)、ジャガイモ、ほうれん草、キャベツなど6月からどんどん収穫が楽しめるお野菜を取り揃えました!! すべての野菜に言えることですが、こまめに収穫いただくと濃い味の野菜が長くたくさん収穫できますよ♪品種も多いので、飽きずにたくさんのお野菜を食べることができますね! 今年も美味しい有機野菜と一緒に楽しく育てましょう!

全区画共通



レッドマスタード
レッドマスタードは日本のからし菜や高菜と同じ仲間♪ピリッとした辛みがあって味、色ともに料理のアクセントになります。ヨーロッパなどでは比較的メジャーなお野菜。



キャベツ
冬も育てたキャベツですが、春キャベツは柔らかくてみずみずしい味わいです。4月に植え付けを行います。



つるなし いんげん
汁物やサラダにも意外と重宝するインゲン。有機だからアクも少なく美味しく味わって頂けます!



空芯菜
茎の中に空洞があり、シャキッとした食感が特徴の空芯菜♪ニンニクで炒めたらおいしい~! たくさん収穫できます。



ほうれん草
緑黄色野菜の代表格! ビタミン、ミネラルを豊富に含み、鉄分はトップクラス! シュウ酸があるので茹でて食べます。



ピーマン
ピーマンはもともと中央アメリカから南アメリカの熱帯地方が原産といわれるとうがらしの一種です。フランス語で大型で甘味のあるものをpiment(ピマン)といい、それがなまり日本ではピーマンと呼ばれるようになりました。



オカヒジキ
くせがなくシャキシャキとした歯ざわりが特徴で、柔らかい葉をさっとゆでておひたしなどで食べます。カロテンやカリウムなどを豊富に含む、栄養たっぷりの野菜です。



わさび菜
ビタミンC、B2、Aなどのビタミン類が豊富に含まれている「わさび菜」は、ギザギザとした大きな葉は軟らかく、葉面はちりめん状に縮み、わさびに似たピリッとした辛みの特徴です。



ミニトマト (アイコ)
果肉が厚くてゼリーが少ない長卵型のミニトマトです。病気に強く、果実の割れも少なく、実つきがよいので、たくさんとれます! リコピンが通常のミニトマトの約2倍含まれていて動脈硬化やガン予防、美白効果、ダイエット効果があると言われています。



万願寺 とうがらし
とうがらしの仲間ですが、辛みはなく、甘みとボリュームがあります。肉厚な果肉はやわらかで、種も少ないため食べやすいのが特徴!



チンゲン菜
ハクサイの仲間で、シャキシャキとしてほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜! チンゲン菜に塩を振って油で炒め、しんなりしたら半分が浸かる程度の熱湯で火を通し、水を切ると、栄養分の流出を防ぎ、色鮮やかに仕上げられますよ☆



ジャガイモ

(ダンシャク、きたあかり)は、区画外の圃場に植付ます



ダンシャク



きたあかり



大長ナス



ゼブラナス

形が全然違う2種類を育てます♪ ナスは皮の色素であるナスニンのポリフェノールとしての効果が注目されているよ。ポリフェノールは体の細胞の老化を防いで病気への抵抗力をつけたり、紫外線の害を軽減して肌のシミを防ぐ働きがあります。



たくさんさだめてよー
ゲコッ

コンパニオンプランツ



青じそ
香り高い青じそを今年も栽培します。サラダや、浅漬け、パスタにも! たくさん収穫できます。



MIX レタス
洗ってちぎるだけで食べられるから、お子様に手伝わってもらってサラダにしてみませんか!



エダマメ
畑の肉と呼ばれる大豆の完熟前の実を食するものでタンパク質・ビタミンB1・B2が豊富。ビタミンCも多く野菜の中でも栄養価の高いものの一つに数えられます!



バジル
甘くフレッシュな芳香でパスタやピッツアに、ソースにと大活躍。ドライにしても楽しめる! カロテンやビタミンEの他、ミネラル分も豊富♪