



2024年 秋季作付発表します!!



【区画】



春菊



有機栽培で育てる春菊は香りが高く、お鍋などに入れても存在感抜群です。

小松菜



小松菜は野菜でもトップクラスの栄養素をもっており、特にカルシウムや鉄分、ビタミン類などが豊富に含まれています

冬野菜で一番重宝するほうれん草。有機栽培だからアクも少なく甘みたっぷりです。



ほうれん草

赤や黄色、白などカラフルな茎や葉脈を持つビーツの仲間!ポリフェノールがカラフルな色をつくり、ミネラル豊富♪えぐみやアクが少ないのも特徴で、茹でずに調理することでシャキシャキとした食感が楽しめます。



スイスチャード

パクチョイ



パクチョイは漢字で「白菜」と書きます。はくさい?と間違えそうで紛らわしいですね。そのため、「広東白菜」「白梗菜」とも呼ばれています♪

カリフラワー 白/ムラサキ



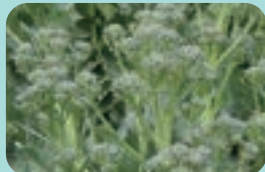
真っ白な見た目とは裏腹に栄養価の高い野菜です。調理は煮る、焼く、蒸す、などももちろん、酢漬けにしても美味しく、意外と重宝します。

ブロッコリー



サラダやパスタ、グラタンなど欧風料理には欠かせない美味しい冬野菜です。

芽の部分は少し締りがゆるいブロッコリーといった食感、茎の部分はアスパラガスのように、ほんのり甘味があります。



スティックセニョール

キャベツ



今年は春夏区画でも育てました。冬のキャベツは味も一味違います。ぜひご期待ください。

かぶ 白/赤



今年は白カブはそのままだに、もう一種類をあやめ雪→赤カブに変更します♪

聖護院大根



伝統的な京野菜です。普通の大根よりも甘みが強く、柔らかいのが特徴☆

ポリフェノールの一種、アントシアニンが青首大根の約3倍!甘酢漬けなどでおいしく召し上がれます。



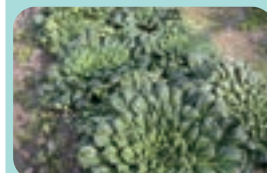
紅しぐれ大根

青首大根に含まれる酵素イソチオシアネートは、大根の辛み成分です。血液サラサラ、解毒作用、抗菌作用などがあるといわれています。



青首大根

ターサイ



ターサイはチンゲン菜の仲間アクがないので下ゆで不要で、そのまま炒めたり、鍋に入れたりして使います。

白菜



毎年好評の白菜ですが、外葉のついた姿はスーパーに並んでいるよりずっと大きく初めて見た方は驚かれます。お鍋料理などで楽しみください。

【共同区画】

煮物や汁物、揚げ物など色々使えます。いったん揚げてから煮込むと煮くずれしにくく、コクが出ますよ。



里芋

おおまさり



大きさ2倍のジャンボ落花生。掘りたてを塩茹でにするととってもまろやか、鮮度も食べたえも抜群。

さつまいもは、甘藷・唐芋・琉球薯などと呼ばれています。唐芋の唐は外国という意味。ルーツが申米ということで納得ですね。



さつまいも

βカロテンの含有量が緑黄色野菜の中でもダントツ!活性酸素除去、美白・美肌作りや、感染症予防効果も◎



ニンジン

