

# 2025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ことで濃い味の野菜が長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



水菜

水菜は伝統的な京野菜であり、クセが少ないのが特徴です。その色合いからも淡色野菜と思われがちですが、緑黄色野菜であり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



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月に植付けを行います。



つるなしインゲン

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、わさびに似たピリツとした辛みが特徴です。



ミニトマト(アッコ)

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されています。



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、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 区画外の圃場に植付ます



メイクイーン



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!

ルチン、エルセチン

## 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一つに数えられます!

## おいしくそだてようー

