

畑丸ごとお楽しみ

キャベツ	三浦	長嶋さん	ほうれん草	戸塚	岡本さん
味丸大根	三浦	吉田さん	長葱	戸塚	岡本さん
ブナシメジ	新潟	片山さん	新玉葱	長崎	松尾さん
りんご(オウリン・フジ)	長野	小坂さん			

キャベツ・大根は追肥に微量の化学肥料を使用、りんごは殺菌・殺虫各2回、
他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

18日は彼岸の入りです。暑さ寒さも彼岸まで…寒く・厳しい冬もようやく終わり、ようやく春を迎える時季となりましたが、気温差が激しく、体調を崩しやすい今日この頃、みなさん、体調管理には充分ご注意くださいね〜♪春・良いですね〜♪

さて、陽射しがある日中はすっかり暖かくなりましたが、ここ十数日、風が強いですね〜！矢島の旦那の畑では絹さやが元気に育っており、新鮮な青々と色が畑を賑わしています。矢島の旦那も「今の時季、これだけ勢いのいい絹さやがある畑はうちだけだろ！」と、鼻の穴を大きくして自慢げに話しています。が、皆の衆、勢いがある絹さやは上に伸びるので巻き付く網が必要なのですが、強風のため網が張れず、本人は少々焦っています。農家にとっては強風も悩みの種の一つですね。京風は何となく穏やかな響きに感じますが、同じ言葉でも違いますね。

強風も春につきものですが、何と言っても春は新物の季節でもあります。そこで皆さん、お待ちいたしました。九州・長崎より春の新物、新玉葱のお届けです。

今季のひね玉ねぎは温度変化の影響が、いつもの年より早く芽が出てしまい、新玉葱の収穫を心待ちにしていました。ひね玉ねぎの奥深い味わい、新鮮な新玉葱のシャキシャキとした味わいを同時に味わえるのもこの時季の食の楽しみでもありますね。

ところで皆の衆、玉葱と言えばそのパワーが注目され、健康野菜として脚光を浴びています。でもね〜玉葱は切る時に涙が出るのよね〜あれいやよね〜！と、お嘆きの貴方、ちょっと待って・ちょっと待って〇〇さん。その涙を流す成分がとっても体にいいのですよ〜♪

催涙性前駆物質…何のこっちゃ、いや・ちょっと知ったかぶりして難しい言葉を見つけて使ってみました…ダハア・お許しを！いはゆる・一つの血液をサラサラにしてくれる物質です。但し、残念ながら玉ねぎを切った直後に加熱するとその作用が失われてしまいます。が、ご安心を…15分間以上放置しておくとその作用は失われません。成分間の化学反応で、別の物質(プロペルニルジスルフィド類)が生まれ、糖尿病で高い血糖値の低下作用や発ガン抑制作用があります。中性脂肪や悪玉コレステロールの値も下げる効果もあります。玉葱…恐るべし！

3/25 お届け予定

4/1 お届け予定

<p>小松菜・エサバチ・トマト 人参・生姜・柑橘類</p>	<p>キャベツ・葉大根・玉葱・ブナシメジ かぼちゃ</p>
-----------------------------------	-----------------------------------