

14.12/10

畑丸ごとセット

本日の野菜&果物

ほうれん草	戸塚	岡本さん	里芋(赤芽大吉)	宮崎	朝広さん
白菜 1/2	栄区	矢島さん	かぼちゃ 1/2	長崎	小田原さん
ブロッコリー	三浦	長嶋さん	ヤーコン	奈良	森口さん
みかん	長崎	近藤さん			

ブロッコリーは有機許容農薬 1回・微量の化学肥料使用、
みかんは殺虫 3回・殺菌 2回、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

急に寒くなりついに冬将軍の到来ですかね。先週の土・日曜日は最低気温が冷蔵庫より低い温度。鎌倉山では雪がチラホラと舞っていたそうです。急な気温変化に体もビックリ。そろそろ気ぜわしくなる時期を迎えました。みなさん、体調管理にはご注意下さいね～！

さて、本日はヤーコンのお届けです。ポリフェノールが赤ワインより多く含まれ、健康野菜の代表選手といわれています。

十数年前、初めてヤーコンを食べた時、見た目と違ったそのおいしさにビックリしました。当時はまだヤーコンは珍しい存在で、栽培している人も少なく、生で食べて美味しいよ…と、言われ、姿を見て、これ生で食べられるのかな～？と。薄くスライスして生で食べたところ、その姿からは想像できない味で、ビックリ・驚き・桃の樹・山椒の樹でした。当時は長野の水野さんという主にリンゴを栽培している農家さんが作っていました。

その当時、畑丸セットで皆様にお届けし、結構評判が良かったと記憶しております。地元で何とか栽培できないか…と、手広の大平さんをお願いして栽培し、畑丸セットでもお届けしましたが、大平さんが栽培を止め、しばらくご無沙汰いたしておりました。

数年前より、奈良の生産者との御縁をいただき、今年はヤーコンをお届けできるようになりました。奈良の森口さんは農薬・化学肥料を使用しないで栽培していますが、それだけでもありがたいのに、わざわざヤーコンのレシピまでつけていただき、感謝・感謝です。

レシピを参考にいただき、季節の味、健康野菜の代表野菜、ヤーコンをお楽しみください。きっと病み付きになるかもしれません…！栽培量が少ないので、又食べたい!と思いましたがなるべく早めにご注文を…(たくましき商魂)

さて、風の便りですりんごの事を書きましたところ、反響が大きく、少々ビックリ。実際にりんごを無農薬で作るという事は神業…ですが、地元でその神業のりんごがあるのです。な・なんと、手広の大平さんの畑にはりんごの樹が少々あり、自然に任せてりんごが出来ています。but 皆の衆、味はペケです。それこそ野生種に近いので…

12/17お届け予定

小松菜・キャベツ・生きくらげ・秋じゃが
かぶ又はキクイモ・人参・りんご

12/24お届け予定

ほうれん草・ブロッコリー・白菜 1/2
かぼちゃ 1/2・大根・ゆず・みかん