

16.4/11

畑からのご挨拶

本日の野菜&果物

春キャベツ	三浦	長嶋さん	かぶ	鎌倉	大平さん
ミニトマト	三浦	鈴木さん	エシヤレット	鎌倉	大平さん
小松菜	奈良	内堀さん	雪下人参	新潟	島田さん
プチエリンギ	長野	井筒さん	じゃが芋(男爵)	北海道	内海さん

小松菜は殺虫1回
他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

春風に舞う桜吹雪に季節の移り変わりを感じる今日この頃、みなさ〜ん、お変わりございませんか〜!?暖かくなりましたが、体調管理には充分ご注意くださいね。

さて、本日は春キャベツのお届けです。寒玉と呼ばれる冬のキャベツと比べると春キャベツは柔らかく、甘味も強いのが特徴です。一般的にキャベツの外葉は嫌われる傾向なのですが、外葉は栄養分も豊富、ごみ箱行はもったいないのですが、春キャベツは外葉も柔らかく、生・サラダで楽しめます。

キャベツというと薬の名前にもなっているほど栄養価が高く、特にビタミンUを含む事が大きな特徴です。Uは **ulcer**=潰瘍の頭文字で、アメリカで難治性の胃潰瘍患者に、当時ヨーロッパの胃潰瘍に対する民間療法のキャベツ汁を飲ませたところ、多くの方が治癒したところから発見されたビタミンです。

ビタミンUはアミノ酸の一種で、たんぱく質の合成を促し、胃・十二指腸潰瘍で傷ついた粘膜を修復するほか、肝機能強化にも役立ちます。ところがおのおの方、こうした効果は加熱すると失われていくのです…!キャベツに含まれている大事な有効成分を効果的に摂取するにはやはり生で食べることが望ましいのです。農薬や化学肥料、もう一つおまけに硝酸体窒素の心配がなく、味も良く、大事な養分を取るには絶好の春キャベツ、旬の短い春キャベツですが、長嶋さんが精魂込めて(♪春なのに〜少しオーバー♪)作った春キャベツ、どうぞお楽しみ下さい。

毎年お届けさせていただいている雪下人参ですが、今季は最後のお届けとなりそうです。新潟の豪雪地帯、津南地方ですが、温暖化の影響で年々積雪量が減ってきています。今季の平地の積雪は10cmと、生産者の島田さんも驚くほどの少なさです。周辺のスキー場も1ヶ月位早い営業終了で、な・なんとアイスクリームの売り上げが好調とのことで、皆ビックリ…!

4/18 お届け予定

4/25 お届け予定

ほうれん草・リーフレタス・雪下人参
シメジ・玉葱・ニラ・アスパラ

小松菜・新じゃが芋・生姜・長葱
かぶ・柑橘類・お楽しみ