

# 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&果物

ブロッコリー	三浦	長嶋さん	じゃが芋 <sup>ニシユタカ</sup>	長崎	松尾さん
白菜 1/2	栄区	矢島さん	ブナシメジ	新潟	片山さん
長ネギ	戸塚	岡本さん	小松菜	奈良	横山さん
りんご赤・フジ/黄・信濃ゴールド	長野	小坂さん			

りんごは殺虫・殺菌各2回、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

20日は大寒、2月4日が立春で、この間が一年で一番寒い時季と言われていますが、今年はどうでしょうね…？ 去年は確かに寒い冬で、全国的に冬野菜が不作で価格も高騰しましたが、一転、今年首都圏は暖かく、野菜もよくそだち、昨年とは真逆という現象で価格も暴落…！ 農作物はお天気次第とはいえ、一年でこうも違うか…というくらいの様変わりです。生産者の皆さんは昨年・今年と辛い時季を過ごしています。う～ん、農業は天気次第ですが厳し～い！ みなさ～ん、野菜をモリモリ食べましょう！ 食べることが農家さんの応援になります。食べる人・作る人、一人一人、みんなで日本の農業を盛り上げましょう～エイ・エイ・オ！！

本日お届けのじゃが芋は長崎・松尾さん作「ニシユタカ」です。一般的にじゃが芋は春・秋に収穫されますが、今回お届けのじゃが芋はいわゆる一つの秋ジャガです。春収穫のじゃが芋は「新じゃがいも」と心待ちにされ人気がありますが、何故か秋収穫のじゃが芋は期待度が少ないようです。それはなぜ…やはり北海道産のジャガイモの影響が大きい、と思いますが、注目度は北海道産が高いですが、昨年12月に収穫された新？じゃが芋、どうぞお楽しみください。

続いては「長ネギ」のお届けです。長ネギというと面白い現象というか、食べ方というか、使う部分が地方により違い、ちょっとびっくり！ 関東地方は長ネギの青い部分はほとんど使わず、白い部分を使いますが、関西地方では青い部分が主というくらい青い部分を使います。

特にお好み焼きに使う長ネギの量にはびっくり！ それもほとんどが青い部分です。関東では青い部分はほとんど使わず、白い部分を重視しますが、全く逆ですね。Why ジャパニーズ…？ 何故か分かりませんが習慣なのでしょうかね…？ but エブリバディー「緑黄色野菜」というと栄養豊富ですが、なぜ長ネギの青い部分はダメ…ふしぎ発見！ 栄養学的には白い根よりは青い部分の方が優れているともいわれています。特に青い部分のネバネバしたフルクタンという成分はインフルエンザや風邪に効くとされる成分で、今の時季にぴったしカンカンの成分です。青い部分は日光に当たり光合成で栄養豊かな貴重な食べ物です。みなさ～ん、青もど～ぞ！

1/28 お届け予定

キャベツ・ほうれん草・人参・舞茸  
ヤーコン・柑橘類

2/4 お届け予定

女池菜・ブロッコリー・生きくらげ  
大根・干し柿