

19.3/5

# 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&果物

長ネギ	三浦	長嶋さん	菊芋	熊本	岡本さん
リーフレタス	三浦	長嶋さん	ブナシメジ	新潟	片山さん
ほうれん草	奈良	さん	新玉ねぎ	長崎	溝田さん
リンゴ(赤・フジ/黄・信濃ゴールド)	長野	小坂さん			

リンゴは殺虫・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

梅は咲いたか～桜はまだかいな～♪という季節になりました。時空の経過の速さを感じる日々、みなさ～ん、お変わりありませんか～?! 春を感じる季節になりました、まだまだ気温変化の大きい日もありますので体調管理に十分ご注意くださいね～♪

さて、本日は長崎より新玉ねぎのお届けとなりました。が、本当は北海道の内海さんの玉ねぎをお届けする予定でした。というのも例年ですと新玉ねぎのお届けは3月中頃でしたので、今年も新玉ねぎのお届けはその頃と、その前に多分今季最後のお届けとなる内海さんの玉ねぎをお届けしよう、などと考えていましたが、予想外に新玉ねぎの収穫が早まり本日のお届けとなりました。爽やかな新玉ねぎをどうぞお楽しみください。

本日お届けの菊芋は低カロリーの健康食材と呼ばれて、天然のインシュリンといわれるイヌリンが多く含まれている野菜です。このイヌリンは消化によってオリゴ糖の一種キクイモオリゴ糖(イヌロオリゴ糖)となり、血糖値の異常によっておこる糖尿病などに良い影響を与えると考えられ、健康面でも注目されている野菜です。

菊芋には沢山のカルシウムが含まれています。カルシウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。まさにサプリメント顔負けの野菜ですね♪

菊芋は皮が薄いのでよく洗い、芽や紅いところを取り除けば皮ごと食べることもできます。スライスして本日お届けのりんごと一緒にサラダで食べるとシャキシャキした食感も味わえ、とってもグ～ですよ～♪

スライスして天ぷらなんぞもいいかも～♪えっ、スライスするのが面倒…それでは豪快にまるごとフライにして味わうのもおつなものかも～! えっ、フライにするのも面倒…かってで勝手にしやがれ～! 奥の手でまるごとオーブンでバター焼きなんぞはどないでっか…ほくほく感もあり、おいしいでっせ～、色々やってト～ライ!

3/12 お届け予定

越冬白菜・舞茸又はキャベツ・アスパラ  
小松菜・人参・柑橘類

3/19 お届け予定

新玉ねぎ・きゃべつ・生きくらげ  
ほうれん草・柑橘類・お楽しみ