

## そのやま農園旬野菜Mセット

【玉ねぎ、じゃが芋、ナス、ごぼう、ゴーヤ、ニラ、キュウリ、三尺さきげ、ツル紫（真戸原農園）】



夏野菜がだんだんと終わり、秋の野菜がとれはじめました。キュウリはしばらくありませんでしたが、秋どりのタイプの収穫が始まりました。秋の定番となりました、三尺さきげが初めて入りました。インゲンのようにそのまま炒めても良いですが、茹でてゴマ和えもおすすめです。

ツル紫という葉物も今だけの食材です。写真のようにホウレン草の葉が大きくて茎を太くしたような感じです。茹でてから濃いめの味付けでどうぞ。ざくざく刻んで卵焼きに入れるのもおすすめです。ねばねばする野菜で栄養価が高いです。

暑さに強く、病気や虫も出にくいので、ニラなどと並んで夏の葉野菜の王道です。

鹿児島は時折降る夕立に助けられながらのニンジンの種まきです。9～10月の種まきシーズンは例年雨が降りにくく、雨の予報が出たら種を蒔くというのが理想ですが、なかなかそうもいかないのは今年も一緒です。

平成29年9月8日