

## そのやま農園旬野菜Mセット

【ごぼう、かぼちゃ、高菜、赤水菜、大根、人参、のらぼう菜、新生姜、新ジャガイモ】



今週は気温が一気に下がりそうで、いよいよ冬の到来を感じます。

人参【写真】をはじめ大根や秋じゃがなど冬野菜が次々に出始めました。夏から準備をしてきた冬野菜は台風などの難しい気象条件を乗り越えてようやく収穫にこぎつけました。

人参は初夏から土づくりが始まるので、長い期間がかかっており喜

びもひとしおです。

高菜は「こぶ高菜」を間引いたものです。炒め物やお漬物にご利用ください。のらぼう菜は茎やつぼみを食べる野菜です。炒め物やごま和えなどがおいしいです。赤水菜は生食が基本ですが、お好み焼きや湯通ししてポン酢で食べるのもいいですね。

ごぼうが長く収穫が続いています。きんぴらや煮物が定番ですが、素揚げにしたり、細く切って湯通しし、マヨネーズとカレー粉で和えるのもおすすめです。待ちに待った冬野菜をたっぷり堪能してください。

平成29年11月17日