

風の丘ファームのお野菜紹介

風の丘ファームのお野菜紹介.....	1	とうや.....	5
根菜.....	2	レッドムーン.....	5
◆ ダイコン.....	2	葉物.....	6
ラディッシュ.....	2	◆ 菜の花.....	6
カラフルラディッシュ.....	2	菜花.....	6
黒丸大根.....	2	のらぼう菜.....	6
京紫大根.....	2	白菜の菜の花.....	6
紅化粧大根.....	3	高菜の菜の花.....	6
ビタミン大根.....	3	チンゲンサイの菜の花.....	6
紅(くれない)大根.....	3	紅菜苔(こうさいたい).....	7
紅芯(こうしん)大根.....	3	山東菜(さんとうさい)の菜の花.....	7
◆ カブ.....	3	小松菜の菜の花.....	7
小カブ.....	3	◆ その他の花.....	7
あやめ雪カブ.....	3	花ルッコラ.....	7
日の菜カブ.....	3	花だいこん.....	7
赤カブ.....	4	花ズッキーニ.....	7
◆ ジャガイモ.....	4	◆ サラダ用葉物.....	8
キタアカリ.....	4	山東菜.....	8
ノーザンルビー.....	4	サラダからし菜.....	8
十勝こがね.....	4	赤サラダからし菜.....	8
男爵.....	5	わさび菜.....	8
メークイン.....	5	ルッコラ.....	8
アンデスレッド.....	5	水菜.....	8
シャドーグリーン.....	5	ふじ色水菜.....	8

【はじめに】

- それぞれの季節にとれる野菜を基本的には露地で栽培しています。
(ハウス栽培もありますが、加温はしていません)
以下にご紹介する野菜が全種類いつも揃っているわけではありません。
- 収穫期のはじめと終わりでは野菜の様子が変わることがあります。
また降雨や気象条件によっても見た目や品質は少し変わります。

根菜

根菜の出荷時期は、基本的に秋から冬(10月中旬～2月下旬)です。

春に出回るものもあります(ラディッシュ、カブ等)

◆ ダイコン

	ラディッシュ
	サラダ野菜の定番。
	カラフルラディッシュ
	白、紫、ピンクのラディッシュ。楽しく華やかなサラダになります。 味は普通のラディッシュと同じです。
	黒丸大根
	フランス野菜。トリュフのような皮が面白い見た目です。 油と相性がよく、ソテーがおすすめです。
	京紫大根

	紅化粧大根 真っ赤な皮と真っ白な身のコントラストが美しい大根。 旨味が濃いのでソテーや炒め物にも向きます(色は薄くなります)。
	ビタミン大根
	紅(くれない)大根 外側も切り口もピンク色のかわいい大根です
	紅芯(こうしん)大根 緑の皮に包まれた白い身の中心が赤い、大変カラフルな大根です。 味も濃く、サラダのほかに加熱しても美味しく召し上がれます。

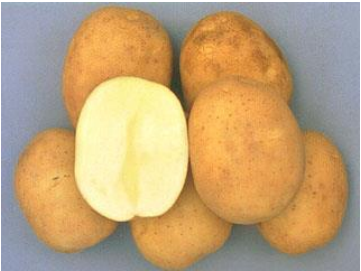
◆ カブ

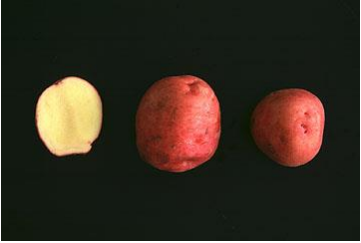
	小カブ 生育途中で収穫した小さ目のカブ。 柔らかく甘みがあって、そのままかじっても美味しいです。 更に小さな「姫カブ」もあります。丸のまま盛り付けて、コロンとした形を楽しめます。
	あやめ雪カブ 紫色が美しく、スライスしてサラダに入れるのがおすすめです。 色は薄くなりますが、加熱しても美味しく召し上がれます。
	日の菜カブ カブなのに細長いかたちです。紫色と白の組み合わせが美しい、実も柔らかなカブです。スティックやグリルにどうぞ

	飛鳥あかねカブ 外側も切り口もピンク色のかわいいカブです。スティックやグリルでどうぞ。
	赤カブ 中まで真っ赤なカブ。 大きなものは直径 15cm にもなります。 肉質は固めで加熱調理向きです。皮は剥いてください。 裏ごして、きれいなピンク色のポタージュが作れます。

◆ ジャガイモ

出荷時期は6月～9月。色々な品種をぜひ食べ比べてみてください。食感(ホクホク／ねっとり)、甘さ、色、形が様々です。(人気の品種から品切れになります。ご容赦ください)

	キタアカリ 用途:サラダ、粉ふき芋、皮つきの蒸し芋、スープ 香りを生かし、煮崩れの心配もないので電子レンジ加熱に向く。 長所:ビタミンCを多く含み、食味も優れる。 短所:男爵に比べて煮崩れしやすい。表皮が粗く、芋の外観が劣る。 肉質:やや粉質 肉色:淡黄
	ノーザンルビー 用途:サラダ、ポタージュ・ビシソワーズ・彩りを活かした調理 長所:男爵より煮崩れしにくい、調理後黒変も少ない。 短所:初期生育やや遅、塾生は男爵より遅い中早生。 肉質:やや粘、食味：中 肉色:ピンク
	十勝こがね 用途:フライ料理、サラダ、バークドポテト 長所:調理後黒変が少なく、食味がよく貯蔵性、調理適性に優れる。 短所:中心空洞が発生することがある。 肉質:やや粉質 肉色:淡黄

	男爵 用途:水煮（粉ふき）、ホテトチップ 長所:ジャガイモらしい、広く好まれる食味。 短所:目が深く、剥皮しづらい。剥皮褐変が多い。 肉質:やや粉質 肉色:白肉色:淡黄
	メークイン 用途:シチュー、カレーライス、おでん 長所:煮くずれしにくく煮物に適する。 短所:澱粉価が低く還元糖が多いのでコロケやフライ料理には不適。 肉質:やや粘質で舌ざわりが良い。 肉色:淡黄白
	アンデスレッド 用途:チップ、フライ、サラダ 長所:赤い表皮、鮮黄色の肉色など、独特の特性を持つ。味も良い。 短所: 肉質:粉質で舌ざわりは滑らか。 肉色:黄色
	シャドークイーン 用途:サラダ、ポタージュ、ビシソワーズ、チップス 長所:食味は中上、チップ・フライの褐変は小。 短所:男爵同様ジャガイモシストセンチュウへの抵抗性なし。 肉質:中。 肉色:紫
	とうや 用途:煮物、サラダ 長所:目が浅く、剥皮褐変、調理後黒変が少ない。 短所:澱粉価がやや低い。 肉質:やや粘質で、舌ざわりはきわめて滑らか。 肉色:黄色
	レッドムーン 用途:シチュー、カレー、肉じゃが 長所:剥皮褐変は極めて少ない為、皮付きの料理に向く 短所:低でん粉価の為、バイク、フライ、チップには不向き。耐暑性低 肉質:粘質 肉色:黄色

葉物

◆ 菜の花

出荷時期は3月～4月上旬。

冬を越したアブラナ科の野菜は、春に花芽をつけます。それを蕾のうちに折り取ったのが菜の花です。野菜によって微妙に味わいが違います。野菜の少ない時期を支えてくれる菜の花、柔らかいものはサラダやお浸し、固めのものは炒めたり、細かく刻めば色々なメニューに活用できます。

	菜花 菜の花として食べるために作られた専用品種。普通に菜の花として売られているものがこれです。
	のらぼう菜 埼玉県西部の伝統野菜です。葉が大きく、柔らかく、しっかりした甘みと旨味があります。茎のうまみはアスパラガスに匹敵します
	白菜の菜の花 苦味が少なく、白菜の甘さがほのかにあるので、生でも食べられます。
	高菜の菜の花 雲仙の伝統野菜である「こぶ高菜」の菜の花です。
	チンゲンサイの菜の花 チンゲン菜らしい、くせのない甘みのある菜の花です

	紅菜苔(こうさいたい) 葉と葉脈は赤紫色で、特有の甘みと粘り気があります。 調理するとき油を使うと色がきれいに仕上がります。 (茹でる場合も、お湯にすこし油を入れる)
	山東菜(さんとうさい)の菜の花 サラダ菜の花として販売しています。柔らかく、生食可能です。 煮浸しも美味しい。
	小松菜の菜の花 割合しっかりした食感の菜の花です。野菜炒めやスープに。

◆ その他の花

	花ルッコラ ルッコラの花芽です。つぼみ部分は独特の食感で、白い花に紫のラインが少し入っています。ルッコラの味がするのでサラダやスープにどうぞ。
	花だいこん 大根の花芽です。白にうっすらピンクが入ってかわいい花です。サラダ等の彩りに。大根の辛味がびりりとあるところが心憎いです
	花ズッキーニ ズッキーニの花が咲いた直後に収穫します。花の中に挽肉・チーズなどを詰めてフリッターにします。イタリアンでは貴重品です

◆ サラダ用葉物

夏場を除き、通年ご提供できるようにしています。

	山東菜 さわやかなクリーム色の山東菜はアクが少ないのでサラダでも食べられます。白菜と似て、お浸し、スープ、野菜炒めなど、何にでも使える万能野菜です。
	サラダからし菜 辛みがやややさしい、でもサラダの中では映えるキリリとしたお味です
	赤サラダからし菜 赤色のからし菜で独特の風味があります。お肉と相性がいいのでつけあわせにどうぞ
	わさび菜 わさびのような辛味がある葉です。フリルがサラダに映えます。
	ルッコラ 粘土質の畑でじっくり育つためか、香りが強く出て人気の高いルッコラです。
	水菜 シャキシヤキ感がいちばんの魅力。サラダに食感を作りだします。お浸しや、フラットオムレツなどの食べ方もあります。
	ふじ色水菜 茎が紫色の水菜です。普通の水菜よりしっかりした食感です。

	サラダケール
	しっかりもののケールは塩やお酢にあたってもくたくたになりません。
	サラダケールロッソ
	ロッソは「赤」という意味です。赤ケールです。