

2月(如月)
畑からのラブレター
『寒さ耐えつつ春に向かい動めく野菜たち』



慣行栽培 (種採り・露地栽培)

【生産者】東京都新島村 東京都新島村農協

是非食べてほしい！そんなやさいです。

●あめりか芋

【特徴】新島にあめりか芋が伝わったのは、8代将軍徳川吉宗の時代。青木昆陽が栽培を奨励したのがはじまりです。砂地で稲作ができなかった新島では、あめりか芋が導入されるまで、たびたび飢饉に見舞われていたため、やせ地を好み貯蔵性が高いあめりか芋は重宝されました。あめりか芋は一般的に「七福」といわれ、貯蔵することで糖度が増してくる「密芋」タイプのサツマイモです。今年は量がとれなくて正産品はないよと言われたのですが、どうしてもお願ひしたので見た目はご勘弁下さい。

【おすすめの食べ方】じっくり30分ほど中低温で蒸すか、焼き芋に。



慣行栽培 (江戸東京野菜)

【生産者】東京都東久留米市 横山姉妹

奇跡の復活！

●青茎三河島菜

【特徴】徳川家康が三河の百姓を入植させたことが、三河島(現・荒川区尾久周辺)という地名の由来とか。そこで栽培されたのが三河島菜です。漬け菜として江戸の食文化を支えてきましたが、白菜の普及とともに途絶えてしまったとされてきました。ところが仙台藩の足軽が参勤交代の際に持ち帰り、宮城県内で栽培されていたことが平成22年に判明。それが仙台伝統野菜のひとつ「仙台芭蕉菜」であり、在来種である青茎の三河島菜にあたるのが明らかになりました。

【おすすめの食べ方】青菜として炒めものやパスタ、焼きそばに。塩こんぶとお酢でもみもみして浅漬け風に。めはり寿司にしてもおいしいですよ～！



無農薬無化学肥料 (露地栽培)

【生産者】石川県金沢市 宮野義隆さん

まっすぐに実直な生き様そのもの

●金賞加賀れんこん

【特徴】2015年の野菜ソムリエサミットでの受賞に次ぎ、2017年には金賞を受賞。包丁で切ると糸をひく粘り強さと甘さが特徴です。農薬も化学肥料も使用せず作るのは大変ですが、色々と取り組んだ結果、無農薬栽培に行きつきました。※れんこんの表面の赤色は畑の鉄分の色。さっと洗って、是非皮ごとお召上がりください。れんこんは、特に皮に栄養価があります。

【おすすめの食べ方】皮ごと1cmほどに厚く切ってステーキに！すりおろしてレンコンバーグにしてもっちりした食感を楽しんでいただくのも美味です。



減農薬減化学肥料 (種採り在来種)

【生産者】山形県天童市 岩月成人さん

根っこがメイン！山形県の伝統野菜

●赤根ほうれん草

【特徴】赤く太い根っこが甘く、アクが少ないほうれん草です。ほうれん草には西洋品種と日本在来種とがありますが、こちらは葉っぱがギザギザの日本在来種です。在来種は病害虫にとっても弱く、出回っているほうれん草はほとんどが西洋品種です。山形県に昔からある伝統野菜で通称「赤根ちゃん」と呼ばれています。近くには月山があり、雪が積もって大変ですが、ますます甘くて美味しくなるのがんばって収穫しています。

【おすすめの食べ方】根っこと葉っぱを切り、先に根っこ・あとから葉っぱを入れ、茹でてまずはおひたしに。どちらかも何もつけずに食べてみて下さい。止まらないおいしさですよ。バターソテーにも是非。



無農薬無化学肥料 (在来種・自家採取・露地栽培)

【生産者】長崎県雲仙市 岩崎政利さん

種採りして20年以上！

●岩崎家伝来 平家大根

【特徴】宮崎県椎葉村で平家の落ち武者が800年前からひっそり栽培していたと言われる平家大根。岩崎さんは平家の蕎麦の種を守るため、焼畑を続けている椎葉クニコさんを訪れ、種を譲り受けました。当初は「あばれんぼうの雑草だ。大変な子をもたらってきたぞ」と思ったそうです。そんな個性あふれる平家大根も岩崎さんの畑に来て10年以上。野性味あふれる味は、まさに絶滅危惧種！平家一門の栄華を感じながら召し上がってみて下さい。

【おすすめの食べ方】辛みと風味が豊かなので、皮ごとすりおろしてそばの薬味などに。フライパンで焼いても美味しいですよ。薄くスライスし「からすみ」と合わせてると絶品お酒のおつまみに。おすすめですよ。



無農薬

【生産者】徳島県 高野康弘さん

超スーパープレミアム椎茸！

●天恵菇(てんけいこ)

【特徴】開発者高野さんがおいしくて大きな椎茸を食べたい！と12年かけて品種改良を重ねデビュー。通常の椎茸に比べて、旨みのもとグアニル酸が約3倍！苦みや雑味は1/10ほどに抑えられた超スーパープレミアム椎茸です。

【おすすめの食べ方】そのままソテーにして、すだちをちょっとしぼるのも最高ですが厚めにスライスしてパン粉つけてカツにするとこれまた最高に美味しい！まるで森のあわびです。



無農薬減化学肥料 (在来種・自家採取・露地栽培)

【生産者】兵庫県朝来市 澤田 郁夫さん

天空の城 竹田城の麓で育つ しなやかとろ～り♪

●岩津ねぎ

【特徴】日本三大ねぎのひとつ。毎年仲間で種をとり、江戸時代から受け継ぐ朝来特産のねぎです。九条ねぎの種子を持ち帰り、銀山の労働者のための冬の野菜として栽培されたのが岩津ねぎの起こりとか。白ねぎの太さで青い部分まではなりと柔らかい。火が通ると何とも言えないとろみと甘さを醸し出し、こんな女性になりたい！と思わされる、惚れ惚れ美人ねぎです。この時期は雪が多く、手掘りしたりして大変ですが、その分甘さは増えています。

【おすすめの食べ方】フライパンで弱火で鶏肉と塩で炒めると天然のとろみが最高です！



有機JAS

【生産者】埼玉県草加市 チャヴィペルト農園

無農薬なので安心！

●ミックス小かぶ

【特徴】埼玉県草加市、閑静な住宅街の一角、2反ほどの畑で少量多品目で年間70品目の野菜を栽培しています。生産した農産物はすぐ隣の直売店舗や学校給食、有名レストランやオーガニック食品店への配達をされており、顔の見える心の流通を大切にしています。2019年に有機JAS認証も受け、オリジナルの有機JASシールも認可があり、都市農業+オーガニックという素晴らしい農園です。今回は葉っぱまでおいしいミックス小かぶをご用意しました！植物性堆肥のみの栽培なのでよりクリアな小かぶに出会えますよ！

【おすすめの食べ方】葉っぱはさっと湯がいてじゃことおえたり、菜飯にしたり。小かぶマリネや浅漬けお味噌汁に！



慣行栽培

【生産者】徳島県阿南市 佐野守さん

ぶちっとまるごと！種なしきんかん

●ぶちまるくん

【特徴】子供でも食べやすいような種なし品種。収穫量が少ないため今までなかなか出回りませんでした。佐野さんは先代からハウスすだちとデコポンを栽培していた果樹栽培のスペシャリスト！種があるからとなかなか食べてもらえなかったキンカンを世にデビューさせたいと、先代から続くハウスみかんをやめてぶちまる栽培を決意し、今日に至ります。

【おすすめの食べ方】良く洗って皮ごとパクリ！種が時々あったらアタリ！と思って食べちゃいましょう(笑)



減農薬減化学肥料栽培

【生産者】長野県須坂市 宮下さん他

甘さ控えめだからこそおいしい！ 谷の都 野生種酵母のパン屋

●りんご農家さんのご褒美ジャム

【特徴】農薬を極力控え、樹上完熟でりんごを栽培しています。そのままでも美味しいりんごなので、甘さを極力減らして無添加、国産グラニュー糖で仕上げました！甘さ控えめなのでいくらでも食べられてしまうクケンなジャムです(笑)

【おすすめの食べ方】一緒に入っているふすまクッキーとともに。パンやスコーンにたっぷりつけて召し上がり下さい！



【生産者】長野県鬼無里村 ソノモノ

●ソノモノ ふすまクッキー

【特徴】長野市鬼無里(きなき)地区の地粉、鬼無里で採れる桑の実酵母を使用し、山の手入れから出る薪を使い石窯で焼いています。砂糖・油を使用しない、粉の香りがストレートに感じられるパン。製粉する時に出る「ふすま(小麦の皮)」は、糖質が低く、食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養素が豊富。噛めば噛むほどじんわり美味しいクッキーです。お子様にも安心。