

畑からのラブレター

弥生『大地潤い初め春告げ野菜たち』



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

食の世界遺産 食の方舟（プレジオ）に認定！

●岩崎家伝来 雲仙こぶ高菜

【特徴】雲仙市内で種苗店を営んでいた峰さんが、1947年頃に中国から引き上げる際にタネを持ち帰ったという雲仙こぶ高菜。岩崎さんが自分の畑に自生しているのを見つけて原種探しを開始。すでに他界していた峰さんの奥様がタネを保存していることが分かり、栽培し始めて数十年。2005年、スローフード国際本部から日本初の「食の方舟（プレジディオ）」に認定されました。生育していく過程で、茎に親指ぐらいのこぶが発生します。漬け物以外の野菜として生きる道をみなさんのアイデアで！

【おすすめの食べ方】まずはこぶのところだけかじって、味わってみ！本来は漬け菜ですが、アブラナ科の野菜なので炒めても美味しいです。パスタやチャーハンにも。



無農薬無化学肥料
(ノンエチレン)

【生産者】埼玉県深谷市 飯塚雅俊さん

ノンエチレングラスで根っこがたくましい！

●生きてる深谷もやし

【特徴】もやしのイメージが180度変わる、味わいのあるもやしです。エチレングラスをかけて栽培する通常のもやしとは異なり、発芽〜成育まで、ミャンマー産ブラックマップ（残留農薬ゼロ）の力のみ。自分の力で成長するため、根っこが長くなり、筋肉質でシャープ。そしてギャバは8倍にもなります！収穫から袋詰めまで全て手作業で、もやしに与える痛みが少ないため生命力あふれるもやしのままでお届けできます。ノンエチレンのもやしは1%にも満たないという、とても貴重なもやしです。

【おすすめの食べ方】水分量が少ないので、そのまま肉巻き、天ぷらにもできます！豚バラと蒸してポン酢に。コトコト煮出してお味噌汁にしても、もやしの味わいがして美味です。



減農薬減化学肥料

【生産者】宮崎県日向市 興農宮崎奈須さん

おいしさ五つ星！

●カプレーゼトマト

【特徴】30年前から土質と環境にこだわり、適地適作を基本として安全で美味しいトマトを作ってきました。最小限度の水と肥料で、根を大切に育てることで綿毛のような毛細根が出ます。この根がミネラルをより多く吸収し、美味しくなります。実が締まって固く、一般栽培の2倍の時間をかけてじっくり熟することで栄養価も高く、2月〜5月上旬が最も美味しくなります。今年は黄色いトマトを試験的に作りました。味だけではなく、見た目にもおいしい幸せな気持ちに少しでもなって頂ければと思います。

【おすすめの食べ方】赤と黄色とモッツアレラチーズでいどりカプレーゼに！見てもシアワセな一皿になりますよ♪



普通栽培 自家採種

【生産者】東京都練馬区 井之口喜實夫さん

江戸時代からの高級食材！

●江戸東京野菜 早稲田みょうがたけ

【特徴】江戸時代、早稲田村はミョウガの産地として知られていました。神田川流域に水田が拓け、神田川へのなだらかな北斜面には昔からミョウガが自生していたのです。江戸時代にはみょうがの新芽である「みょうがたけ」の栽培も盛んで、庶民は食べられない高級食材だったようです。そんな早稲田みょうがたけを練馬の井ノ口さんにお渡しし、再現してもらい、穴倉で光を当てないように新芽を育てております。春が旬の逸品です！

【おすすめの食べ方】香りのいい新芽なので繊維を断ち切るようになまめに切って、サラダ、薬味、お刺身のつまに。サクラエビとかき揚げも絶品です。いろいろお試しください。



普通栽培
自家株分け栽培

【生産者】東京都国分寺市 中村克之さん

山菜界の吉永さゆり！

●江戸東京野菜 東京うど

【特徴】中村さんは武蔵野の趣のある国分寺市で、江戸伝統野菜である東京うどを中心に、いちご、キャベツ、ブロッコリー、ホウレンソウ、小松菜等、多種多様な野菜づくりを行っています。中村さんのうど栽培は、前年の根元の株を春先に群馬の提携農家に運ぶところから始まります。うどの根株を切り出して東京まで運び、ムロと呼ばれる遮光型ビニールハウス内に作った発砲スチロールの小屋で、日光が当たらないようにして栽培しています。

【おすすめの食べ方】まずは、生で酢味噌、和え物に。天ぷらにも。皮はきんぴら、ツナとひじきと和え物もおいしいですよ。



国産減農薬米
化学調味料・
着色料・保存料不使用

【生産者】東京都葛飾区 富士見堂

お米の味のするせんべい

●梅ざらめ

【特徴】東京・青砥にある老舗のせんべい屋さん。「次の世代の子供たちへ 米の味がする煎餅を」という思いで、煎餅を作っています。生地となるお米は減農薬米を玄米のまま仕入れ、自社で精米を行うことで、米の風味を損なわないようにしています。使用している素材は、ひとつひとつの材料がそのまま食材として使っても美味しいものばかり。それらの素材を生かし、職人がすべて手作業で作っています。今回お届けするのは、梅びしおとザラメの味付けで甘さと酸っぱさのバランスよく仕上げた春の限定商品。白醤油と梅びしお、ざらめの上品な味わいです。



減農薬無化学肥料
(露地)

【生産者】愛媛県八幡浜市 白石義輝さん

白いワタワタごと食べるあまーい柑橘！

●はるかちゃん

【特徴】愛ある愛媛県。おしどり夫婦で育てる白石ご夫妻！お2人に合うといつも愛情いっぱい微笑ましい！2人の柑橘への愛がまるやかで優しい味わいを醸し出します。有機肥料はもちろんのこと、畑をくまなくまわり、細やかに作業をして、果実1つ1つに甘みがいきわたるように剪定も熱心にされ、まるで柑橘博士のようです。今回は日向夏（ひゅうがなつ）・ニューサマーオレンジの実生（種から育つ事）から選抜育成された品種で、平成8年に品種登録されたまだ新しい柑橘、「はるか」ちゃんをお届けします

【おすすめの食べ方】皮を包丁でりんご向きして、ワタワタを残しながら日向夏のようにカットして食べます。動画を参考にしてください。



普通無化学肥料

【生産者】大分県大分市 金子裕紀さん

葉がメイン！この時期だけの秘蔵っ子ベジ☆

●一番刈りベビーリーフ”春の芽吹き”

【特徴】美味しい作物は土づくりから。作物が健康に育つ環境を作るために微生物による土づくりにこだわり、美味しいリーフに育つよう栽培管理を細かく行なっています。全ては美味しいリーフをお届けするためです！今回はベジバールン用に特別にセレクトして一番刈りベビーリーフ”春の芽吹き”をお届けします。どれも葉肉が厚く味わい深いリーフですよ。最高のサラダになること間違いなし！

【おすすめの食べ方】届いたらすぐさっと洗って最高のサラダを♪



無農薬無化学肥料
(露地栽培)

【生産者】兵庫県南あわじ市 森本容充さん

冬を乗り越え甘みたっぷり♪

●小ねぎ

【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。2019年に有機JAS認証も受け、都市農業+オーガニックという素晴らしい農園です。今回は小ねぎをご用意しました！冬を乗り越え、甘みたっぷり。植物性堆肥のみの栽培なのでよりクリアな小ねぎに出会えますよ！

【おすすめの食べ方】薬味でも良いですが、焼いても煮ても良いです。ネギ坊主が上がる寸前で甘味が増えています



有機JAS

【生産者】埼玉県草加市 チャヴィベルト農園

冬を乗り越え甘みたっぷり♪

●小ねぎ

【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。2019年に有機JAS認証も受け、都市農業+オーガニックという素晴らしい農園です。今回は小ねぎをご用意しました！冬を乗り越え、甘みたっぷり。植物性堆肥のみの栽培なのでよりクリアな小ねぎに出会えますよ！

【おすすめの食べ方】薬味でも良いですが、焼いても煮ても良いです。ネギ坊主が上がる寸前で甘味が増えています

ちょこっとプレゼント！



【生産者】山梨県南アルプス市 伊東さん

毎年桃やサクランボでおなじみのフルーツ貴公子伊東さんの桃もしくはすももの選定した枝です。花瓶にいれて今年はどうな桃ができるかな？と愛でてあげると素敵な花を咲かせますよ。

野菜の旬情報やレシピなど配信しているの是非ご登録下さい！

