

旬の農産物をおいしく食べよう！ 畑の恵みの豆知識

(資料: JAよこすか葉山ほか)

キャベツ

「早春キャベツ」と「春キャベツ」

三浦半島産キャベツは、大きく分けると「早春キャベツ」と「春キャベツ」の2種類で、「早春」は11月下旬から3月上旬まで、「春」は3月上旬から5月上旬までつくられます。

「早春キャベツ」の特徴は、真冬のキャベツなのに、柔らかくて甘いこと。これは、三浦半島の温暖な気候のお陰で、他産地が春キャベツとして栽培している種を冬につくれること、さらに堆肥をたくさんつけた農家の土づくりや、農業試験場やJAによる品種の選抜など、努力の結晶といえます。そして「春キャベツ」は、柔らかさと甘みがさらに増し、まさに生食向きのキャベツです。

おいしい春キャベツを選ぶコツ

切り口が新しくみずみずしいもの
芯の太さは500円硬貨ぐらいの大きさが目安
巻きがかたくて大きさのわりにずっしりと重いもの



トマト

甘みを増すには・・・

買ってから、2～3日おくとトマトの糖度が増えて、より甘いトマトになります。涼しい場所か冷蔵庫に保存するのがよいでしょう。

おすすめは「冷凍トマト」！

- ・トマトを水で洗ってそのまま冷凍庫に入れて凍らせるだけでOK。
- ・食べる少し前に出しておけばシャーベット感覚で味わえます。
- ・暑い夏にぴったりのさっぱりデザートですよ！



かぼちゃ

ホクホクの「かぼちゃ煮物」のコツ

できあがったらすぐに鍋からお皿に移しておくと、水っぽくならずホクホクした食感のかぼちゃが味わえますよ。

おすすめの「かぼちゃおやつ」

ふかしたかぼちゃにはちみつをかければできあがり。簡単でヘルシーなおやつになりますよ！

食べ方のコツ

- ・油を使って調理したほうが、 - カロテンの吸収を高めます。
- ・皮や周縁部の栄養価が果肉の部分より高いので、皮つきのまま料理するほうが得策です。

保存のしかた

- ・丸ごとのカボチャは長期保存が可能です。風通しのよい冷暗所におけば、かなりもちます。
- ・カットしたものは冷蔵するか、一口大に切って加熱し、冷ましてから冷凍します。



きゅうり

やっぱり「生」がいちばん！

朝どれの新鮮きゅうりはそのまま食べるのが一番。

適当な大きさに切って、味噌、塩、マヨネーズなどをつけて味わって。

夏にぴったり「みぞれきゅうり」

すりおろしたきゅうりを大根おろし感覚で使ってみるのもおすすめ。



見分け方・調理ポイント



新鮮なナスの見分けかた 農家さんに聞きました！

ポイントは、「全体にはまりとつやがあり、へたのとげが鋭くどがったもの」

枝豆を茹でる「3・3・3」のコツ 農協の方に聞きました！

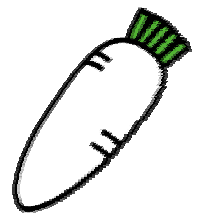
ポイントは、「3リットルの湯に、3パーセントの塩(90g)を入れ、3分間茹でること」

冬野菜

大根の健康・美容効果

ダイコンには、根、葉ともに多くの有効成分が含まれているため、色々な薬効があり、古くから民間療法に用いられています。例えば、皮のついたまま、さいの目に切ったダイコンを蜂蜜か水あめに1～2時間漬けたものは、ノドの痛みや炎症に効果があります。また、ダイコンのおろし汁を飲むと、二日酔いや食べ過ぎによく効きます。そして、若い方に勧めたいのはニキビの手当て。おろし汁を脱脂綿につけて、ニキビを軽くたたくと、ダイコンに含まれる脂肪分解酵素とビタミンCの作用できれいな肌に戻ります。おろし汁をガーゼに染み込ませて患部に貼ると、肩こりにも効きますよ。

ビタミンCや鉄分、カルシウムがたっぷりの大根の葉を使った炒め物やふりかけもおすすめです。



おいしいブロッコリーを選ぶポイント

市場の方に聞きました！

ポイントは、

- ・「つぼみが引き締まり、密集しているもの」
- ・「つぼみ全体が球体に近いもの」

