





三浦野菜 2019/1/7(月)~1/12(土)

品名		特長
あやめ雪かぶ		あやめ雪かぶは、クセがなく、ほのかな甘みがあり、繊細な肉質が特徴的なかぶで、とても上質な食感のお野菜です。薄くスライスしてサラダやカルパッチョに入れたり、浅漬けにしたり、とにかく生食がおすすめです。
もものすけかぶ		大きさは一般的なコカブ程の大きさで、かぶの表面は全体に赤く、外見は万木（ゆるぎ）かぶに似ています。葉や葉柄はほぼ緑色で、切れ込みが少ない楕円形の葉をしています。『手で皮が剥ける』というのがウリ。サラダやマリネの他、一般的な赤かぶのように浅漬けなどもお勧めです。ただ、身が軟らかめという事もあり、煮物にはあまりお勧めしません。
紫大根		甘みが強く、パリパリした食感で美味。酢と合わせると、紫から濃いピンク色になる。サラダにフレンチドレッシングを合わせると、色の変化を楽しめる。根長20cm前後、根重700g~1kgで収穫。葉は短くコンパクト。葉軸、葉緑が紫色。
赤サラダからし菜		見た目は水菜とほぼ同じで、一番の特徴は葉先が赤いところ。味はからしと名前がついていますが辛くなく、水菜の風味を濃くしたような味わいです。使い方も水菜のようにサラダ感覚で食べるのがおいしいです。普通の水菜とあわせて彩りや風味のアクセントとして使っても良いです。
紅白ミニ大根		鮮やかで、ポップで見た目がとてもかわいい。紅白のコントラストでスライスしても綺麗。サラダ、バーニャカウダで大活躍。
紅くるり		内部まで紅色をした大根で、瑞々しく軟かな赤大根
アイスプラント		アイスプラントは青菜特有の青臭さも無く、嫌な癖がほとんど感じられません。食感は、シャキシャキした感じで、繊維質も感じずとても歯切れが良い。ほのかな塩味があります。アイスプラントはさっと水洗いするだけで食べられます。軽い塩味が付いているので、ドレッシングや塩は控えめで十分です。
紅芯大根		皮は白と黄緑色のグラデーションになっていて、果肉は紅色～赤紫色と鮮やかなのが特徴。形はかぶのように丸みがあって短く、輪切りにすると赤と白のコントラストがとてもきれい。辛味は少なく水分が多く、甘味があるのでサラダや甘酢漬けなどに最適。鮮やかな色彩とシャキとした歯ごたえがある。

※ご注文は納品希望日の午前中までをお願いします。ただし、水・日は市場がお休みの影響により、木曜納品分と月曜納品分は、前々日の午前中までにご注文ください。

三浦野菜 2019/1/7(月)～1/12(土)

品名		特長
芽キャベツ		独特な苦みがあるため、普通のキャベツのように生で食べるのは不向きですが、シチューポトフなどの煮込み料理には最適な野菜。芽キャベツはキャベツ同様にビタミン、ミネラルともに豊富に含んでいますが、含有量はその小さな姿からは想像できないほど多いのです。
プチベール		ケールと芽キャベツから誕生したプチヴェールは、ビタミンやカロテン、鉄分、カルシウム等のミネラルを多く含んでいます。
スイスチャード		暑さ寒さに強く一年中作れることから和名では“不断草”と呼ばれています。茎の部分が赤、オレンジ、黄色などカラフルになり、見た目も楽しい野菜として注目されています。
赤水菜		ポリフェノール的一种であるアントシアニンを多く含むため、茎が鮮やかな紫色をしています。通常の水菜と同じく、シャキシャキとした食感でクセがありません。サラダをはじめ、色々な料理にお使いいただけます。酢漬けにすると、色合いの鮮やかさが増します。

北海道野菜 2019/1/7(月)～1/12(土)

品名		特長
ビーツ (黄)		ビーツの見た目はカブに似ていますが、食感はやや辛味と大根の間くらい。甘みがありますが、生の状態だと独特の土臭さも感じられる野趣あふれる野菜なので、酸味のあるドレッシングやソースとの相性がよいそう。中身が赤色の「赤ビーツ」の印象が強いですが、最近は鮮やかな黄色の「黄ビーツ」もある。
ビーツ (赤)		赤い色をしたカブのような形で、輪切りにすると同心円状に赤い輪があり、ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味がある。ビタミン、ミネラルを含んだ野菜。葉の部分は鉄分を多く含んでいる。
ビーツうずまき		赤い色をしたカブのような形で、輪切りにすると同心円状に赤い輪があり、ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味がある。ビタミン、ミネラルを含んだ野菜。葉の部分は鉄分を多く含んでいる。

※ご注文は納品希望日の午前中までをお願いします。ただし、水・日は市場がお休みの影響により、木曜納品分と月曜納品分は、前々日の午前中までにご注文ください。

年始の三浦野菜は、1/7(月)からとなります。