

三浦野菜 2019/3/18(月)～3/23(土)

品名		単位	特長
紫大根		本	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。
紅くるり大根		本	内部まで紅色をした大根で、瑞々しく軟かな赤大根
紅芯大根		個	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ッとした歯ごたえがある。
ビーツ (赤)		個	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。
黄人参		1kg (袋入り)	にんじん臭さが少なく、生のままサラダに向いています。ジュースにしても特有の臭みが少ないので飲みやすい。逆にその分香味野菜としての煮物には使えない訳ではありませんが、普通のにんじんの方が向いているので、希少なこのニンジンを使う必要は無いでしょう。
紫人参		パック (500g)	紫人参は茹でると色素が流出し、茹で汁が紫色になってしまいます。また、人参そのものの色も薄くなってしまうので、生のままスティックや薄くスライスしてサラダやパーニャカウダなどで食べることをお勧めします。生のまま食べるとコリコリした食感と、ほんのりと甘味があり美味しいです。薄く輪切りにする時は包丁よりもピーラーを使うと均一に薄くスライスしやすいです。
黄ミニ人参		10本入	色が明るく鮮やかなレモンイエローで、肉質がやわらかく、甘みが強いことが特長です。にんじん臭さが少なく、生のままサラダに向いています。
紫ミニ人参		10本入	肉質がやわらかく、甘みが強いことが特長です。にんじん臭さが少なく、生のままサラダに向いています。
ビーツ (黄)		パック (2～3個小玉)	真っ赤な色が特徴的なビーツ。根の部分を輪切りにすると年輪のような綺麗な輪紋が見えます。ウクライナやロシアの伝統料理・ボルシチによく用いられる西洋野菜で、ボルシチの鮮やかな深紅色は、このビーツの持つ色素によって染め上げられている。栄養が豊富なスーパーフードです。

品名		単位	特長
黄金かぶら		個	この黄金かぶらは直径6～7cm程でちょうど一般的な白いコカブと同じくらいの大きさです。形もよく似た球形です。表皮が綺麗な黄色なのにに対し中の肉色はクリーム色で、一般的なカブよりも固く締りがありルタバガに近い感じですが。香りは強くはなく、ほんのりと甘く一般的なカブとは少し違った柔らかい風味です。
ビーツうずまき		パック (2～3個入)	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。
葉付きミニ人参		本	にんじんの葉にはたくさんβカロテンと抗酸化ビタミンEを含むそうです。食べ方は、サラダに混ぜたりトッピングとして散らしたりして使います。色々な炒め物にも使えます。多少硬いもの場合は細かく刻んでジャコなどと共に炒め、ふりかけのようにしてご飯と食べると美味しいです。細かく刻んでギョーザの具にも使えます。

※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。