



2024/7/18 (木)の 野菜について

今回のラインナップ

- ・トマトMIX ・なす(3種) ・にんじん ・甘長とうがらしMIX
 - ・ピーマン ・モロヘイヤ ・つるむらさき ・オクラ ・ニンニク (サービス)
-

関東甲信は梅雨が明けしましたね。

昨日夜の家のみかりにカブトムシのメスが飛んできて、子供たちがにぎやかになる場面がありました。畑ではカメムシや蜂たち、林ではセミたちの合唱、夜はカブトムシ、蛾などが乱舞して、暑さと共に虫たちのざわめきが押し寄せてくる感じがします。夜、心地よい疲れと共に風が吹いてくれるととても嬉しいこの頃です。

美味しいうちにたくさん食べて、暑い長い夏を乗り切ってもらえたらと思います。

・トマト

カロフル (オレンジ中玉)、アミーゴ (中玉赤) チャコ (楕円形ミニ)、アイコ、オレンジアイコ、アトミックグレープ (黒・オレンジ) などMIX)

梅雨の雨が影響して割れてしまうものが多くなっています。トマトは湿気が嫌いで乾燥が好きですので、梅雨時期は少し元気がなくなります。味も色々と状態が変わっていると思います。味や形が均一にならない不安定さこそが露路のトマトの良さかもしれないなど身勝手に思っております。楽しんでいただけたら幸いです。

・なす (3種) ※ヘタの部分の「棘」に注意してください※

ヴィオレッタディフィレンツェ (イタリアナス 丸型 ヘタの下は白、全体は紫) と筑陽ナス (細長い形の普通のなす)、緑なすを入れています。どれも果肉が柔らかくみずみずしいです。炒め物やトマトスープなど最高です。油との相性が良く、輪切りにしてステーキのように焼くと、味が閉じ込められてジューシーに食べられます。

・にんじん (アロマレッド)

人参も梅雨の影響で割れてしまうものや不恰好な形のものが増えましたが、味は中身が詰まっていてフルーツのような良い香りが楽しめます。洗ってそのままスティック人参やピクルスにもあいます。

・甘長とうがらしMIX

万願寺とうがらし、紫とうがらし、新緑甘唐辛子を少しずつ入れています。

僕はとうがらしの独特の香りが大好きです。暑い夏に涼しさを感じさせてくれるような香りだと思っています。ザク切りにして炒め物にすればたくさん使えて美味しいです。1割ほど辛いものが混ざることがありますので、お子様などの料理には気をつけていただく方が良いでしょう。

・ピーマン

肉厚で大きく実っています。夏らしいピーマンの旨みは夏野菜の炒め物や肉料理などともばっちり合いますね。チェックはしておりますが稀に、タバコ蛾の幼虫が入って種を食べていることがあります。切って使っていただけたらと思います。

・モロヘイヤ

夏定番、葉物野菜。独特の粘り感がたまらなく美味しいです。おひたしにしておかか醤油をふれば簡単に食べられます。最近はおひたしにして、おかかと梅酢（梅肉などでもOK）を絡めて食べています。無限に食べられます。細かく刻んでニンニクと一緒に軽く炒めてから、水を入れて沸騰させる、コンソメや鶏がらスープの素、塩などで味を整えるとモロヘイヤのスープになります。見た目は？ですが、子どもたちも好きだと思います。

・つるむらさき

茎、葉っぱ全て使えます。おひたしや味噌汁などに入れて簡単に使えます。サラダや生でも食べられるくらいなので、茹で加減はさっと茹でるだけで大丈夫です。おひたしでは、ごま油やおかか、小魚などとよく合います。

・オクラ

赤と緑のオクラ少しずつ入れます。まだなり始めたばかり。

刻んで納豆に和えたり、ワカメと一緒に酢の物など美味しいですね。軽く茹でておかか醤油やポン酢でもさっぱりいただけます。

・ニンニク（サービス） みょうが少しですが、夏野菜のお料理にバッチリ合うと思います。夏バテに気をつけてお過ごしください。

※気温が上がってきて、葉野菜が萎びるのが早くなっているので一部鮮度保持袋を使用しました。水色の袋は野菜の鮮度を長く保持することができる素材でできています。

※素材の味が強いと思いますので、基本は調味料は少なめでもしっかり味がすると思います
※生食ではよく洗ってお召し上がりください。

いつもありがとうございます

ごきげんやさい

熊岡 功丞 那由 info@gokigenyasai.com