

くにたち野菜図鑑

くにたち野菜の直売所は春夏秋冬、季節を感じられる場所。なんといっても季節にあった野菜が一番おいしい！そしてスーパーではあまり見かけない珍しい野菜もたくさんありますし、品種もさまざまなのが「くにたち野菜」の特徴です。たとえばカボチャやジャガイモでは、10以上の品種が栽培されています。直売所ではぜひ品種にも注目してくださいね。そして、食べたことのないものにもどんどんチャレンジして、あなた好みの野菜を見つけてください。

春

夏

秋

冬

加工品

春



タアサイ

中国野菜として知られるタアサイ。炒め物や、スープに入れて食べてみてください。



芽キャベツ

茹でてマヨネーズや、パスタに入れて食べるのもいいですね。



ふきのとう

「春を告げる山菜」と言われるふきのとう。早ければ2月ごろから直売所の店頭に並びます。山菜のアクは抗酸化作用をもつポリフェノール的一种です。



きぬさや

豆系野菜は化学反応が早く、鮮度が命。地場ものに限りません。



なののはな

その苦味がたまらない春野菜の王様。新鮮なものは苦味は鮮烈ながらえく味がなく、たくさん食べても飽きません。



たけのこ

新鮮だからえくみが少なくやわらかい。料理は少々面倒ですが、その甲斐はあります。



ふき

「春を告げる山菜」と言われるふきのとう。早ければ2月ごろから直売所の店頭に並びます。山菜のアクは抗酸化作用をもつポリフェノール的一种です。



スナップえんどう

こちらも鮮度が命の野菜です。「豆ってこんなに甘い?!」と驚く方も珍しくありません。



のらぼう菜

江戸東京の伝統野菜「のらぼう菜」。菜の花の一種ですが、甘みが強く、知る人ぞ知る美味な野菜です。



こまつ菜

カルシウムやビタミンが豊富な便利野菜は、東京原産。そういえば江戸東京のお雑煮に、こまつ菜は欠かせませんよね。



ちんげん菜

中国原産のちんげん菜は炒め物に最適です。こまつ菜とちんげん菜のハーフ「べんり菜」もオススメ。



春キャベツ

フワフワとした見た目どおり、やわらかくて甘いんです。せん切りして生でどうぞ。



新鮮なものはえく味が少ないので、パクパク食べられます。生食はもちろん、炒めてもOK。



カブ

くにたちのカブもやわらかくて甘いんです。「サラダカブ」など生食のために作られている品種もあります。



ハーブ野菜

コリアンダー、バジル、パセリ、ローズマリーなど、栽培期間中農薬無使用の香味野菜もあります。



ダイコンやカブのまびき菜も、あまり市場に出回りませんが、美味で栄養満点。



ブロッコリー

ビタミンCの王様。ですが、ビタミンCも日にちとともに減少します。だから新鮮な地場ものがオススメです。



ネギ

ネギは簡単そう、意外と作り手のこだわりが出る野菜。きちんとつくと甘くてやわらかい。



トマト

くにたちのトマトは早ければゴールデンウィーク明けから登場します。「桃太郎」など甘みの強い新品種系と昔ながらの青臭さを残したタイプがあります。

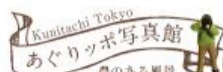


ラディッシュ

二十日大根のこと。きれいな肌の赤い色が食欲をそそります。

くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



くにたち菜園BOOK

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)