

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

夏



ナス

くにたちは歴史的にナスを多く栽培していた地域です。ミズナスや米ナス、長ナスなど種類形も豊富です。



トマト

夏バテのときに元気をくれるのは、真っ赤なトマト。畑で熟したから味が濃いです。



ミニトマト

甘みが強く円錐形がかわいいアイコや1cmほどのマイクロトマトなど、さまざまな品種があって楽しい。



たまねぎ

甘くてみんなの人気者「新たまねぎ」は6月の終わりごろ。生でも甘いなんて...!



菜しょうが

夏のビールのおともにも味噌をつけて食べましょう。強い抗酸化作用があります。



ピーマン・シシトウ

朝どれのピーマンはいい香りがします。ピーマン嫌いのお子様向けには「こどもピーマン」も。



トウガラシ

辛いトウガラシもくにたちで作っています。暑い季節はカプサイシンで食欲増進を。



オクラ

いまや健康野菜の代表格となったオクラ。赤い「赤オクラ」や大きな「島オクラ」も人気があります。



トウモロコシ

「お湯を煮立ててから収穫しろ」という格言があるくらいトウモロコシは鮮度が大切です。くにたちでも多くの農家さんが作っています。



エダマメ

豆系野菜なのでやはり鮮度が命。甘みがあって歯触りもよいのがくにたちのエダマメです。



きゅうり

暑い日には採れたてのみずみずしい胡瓜を。昔ながらの歯ごたえを楽しむ「四川きゅうり」などもあります。



じゃがいも

品種が豊富。「インカのめざめ」「ノーザンビー」「シャドークイーン」など品種違いも楽しんで。



スイカ・メロン

くにたち野菜の仲間にはスイカやメロンも。夏の風物詩です。



にんにく

スーパーで見かけるにんにくは乾燥させたものが多いですが、直売所の「生もの」は鮮烈な香りです。お試しを。



カボチャ

ほくほくの「栗カボチャ」に、トロリとした「日本カボチャ」、ポタージュ用の「バターナッツ」。用途にあわせて選んでください。



きんし瓜

カボチャの一種ですが、実が糸状にほぐれます。シャキシャキの食感がおいしい。



ズッキーニ

ズッキーニとはイタリア語で「小さいかぼちゃ」。炒めものやパスタに、人気急上昇中の野菜です。



赤しそ

7月ごろ、直売所にバケツに入って並びます。きれいな色の健康ジュースを作りましょう。



とうがん

冬の瓜なのに夏にとれます。冬まで保存が可能なのでかつては冬の貴重な食料だったのですが、直売所には夏の盛りと並びます。



きんじ草

紫色はアントシアニン。とっても高貴な香りのある加賀(石川県)原産の通好みの野菜です。



モロヘイヤ

栄養のスーパーマン!ほうれん草の何倍ものビタミンを有します。採れたては甘いです。



くうしん草

茎が空洞になっているから空心菜。中華料理の炒め物の定番野菜ですが、実はおひたしでも美味しいです。

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
- 10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