

3月の野菜セット

葉物爛漫。

品名	保存	オススメの食べ方など
葉付き大根	冷	葉付きのみずみずしい大根。特におススメの調理法は「煮る」。おでん、風呂吹き大根、汁物など。葉の部分はたきこみご飯や、刻んで油揚げと炒めるだけでもおいしい。2週間ほど冷蔵したい場合は、葉を緑の部分が 見えないまでに切り落とせば水分を保ったまま保存することができます。
葉たまねぎ	冷	たまねぎになる前に収穫したもの。全国では千葉で多く生産されているようです。葉の先まで食べれます。他の野菜にはない独特の食感と味。おひたしの場合は 根本以外は30秒程度、根本は半分に切って1分くらい湯がくと柔らかく食べれます。
サニーレタス	冷	サラダ的な食べ方ももちろんOKですが、火を通した肉（牛でも豚でも鶏でも）と 一緒に食べると想像の上をいく調和が生まれておいしいです。 肉の脂分とレタスのさっぱり感がバランスして飽きずに食べれる。
コカブ	冷	炒め物、薄切りにしてサラダ、汁物の具など幅広い調理で食べることができます。 浅漬けにすると日持ちもします。昆布や唐辛子で好みにアレンジ。 葉の部分も炒めたり味噌汁の具などでおいしく頂けます。
水菜	冷	ドレッシングをかけてバリバリ食べるのもよし、焼いたパンにハムとチーズと 一緒にサンドするのもアリ、鍋でさっと煮るのもよし。 チョレギサラダもおススメです。

他、小松菜、菜の花、人参

■セット内容は多少の変更がある場合があります。

「扱い・保存」について

- ★冷蔵庫へ。できるだけ早く食べる！
- 冷…冷蔵庫で保存。
- ◎…常温で長く保存可能

千葉県山武市横田824-8
ミヤファーム 宮崎