

いつもありがとうございます。

W13 青果発注書をお送り致しました。

御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

・春分の日と春野菜について

春野菜

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えているとされています。



今週の祝日、3/21 は「春分の日」。

春分の日は、「自然をたたえ、生き物をいつくむ日」として制定されたそうで、

確かに、春分の日前後は「一気に春の空気になった、早いな」と、

毎年驚いているような気がします。

外の空気が、移り変わっていく事にあわせ、
食卓にも、春らしい野菜を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

【塩セロリと長いもの炒め物 トマト味】

<https://cookpad.com/recipe/7465292>

こちらのメニューは、今年の3月3日投稿という、最新のレシピ投稿になるのですが、
今週早速、作ってみましたという投稿コメントが届き、
「セロリと長芋が、トマトソースに良く合っておいしかった」という、
嬉しい感想を頂いています。

一年中出まわっている印象がある、セロリですが、春が旬の野菜です。
セロリは葉の部分に、抗酸化成分が多く含まれている為、
刻んで全て食べてしまう事をお勧めします。

【タイオムレツ レシピ動画】

<https://www.youtube.com/watch?v=9f0gU9uby1A>

タイ風オムレツのレシピですが、
スナップエンドウ、じゃがいも、セロリ、玉ねぎといった春を感じられる野菜を
沢山使ったひと品となっています。
スパイスを利かせる事で、いつもと違ったオムレツに仕上がります。

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、
栄養をたっぷり蓄えているとされています。
自然の恵みを沢山受けて育った野菜達を、是非ご検討ください。
(販促部:吉田紗知子)

・新登場な西村さんの四万十源流生姜（黄色）

というほど黄色くないのが非常に残念ですが、西村さんの黄色生姜が新登場となります。

今までは通常の生姜と赤色の生姜で、今回が黄色です。

赤色も黄色も西村さんに話を伺っていると、どうやらどちらも通常の生姜、
(西村さんの場合は土佐一という品種) から突然変異をしたものを種にして
それを毎年少しずつ栽培して増やしていくそうです。

で、下の画像が今回から新登場となる黄色の生姜です。

左が赤。真ん中が通常の生姜。右が黄になります。



上の画像がそれぞれの断面の画像です。

結局のところ、赤も通常のものも黄色も断面はほとんど比較ができないほど同じような色合いになります。色合いが思いっきり違うのであればもっと面白くはなったのですが、全然面白いようにはなりませんでした。

ただ面白くないのは断面だけで、中身（本質）はわりと違いがあります。食べないとわからないので文字だけでは違いがはっきりと明確にはなりません、赤も黄色も通常のものに比べて非常に辛いです。

辛み成分はギンゲオールと呼ばれる物質で、加熱したり乾燥したりすることによりショウガオールへと変化します。

この成分の多さがより辛いことにつながるかはわかりませんが、少なくとも通常の生姜よりは赤・黄色の生姜は辛かったです。

他の生産者の実情はわかりませんので、西村さんの生姜のみの話になりますが西村さんの生姜は化学肥料が不使用で、農薬の使用量も 2019 年、2020 年を除き 8 割～9 割減とほとんど使用していません。上記の年も 5 割の削減して特別栽培を毎年キープしてくれています。現状 10 割減といたくても雨の影響を回避しきれない為やむを得ず農薬をまくことで病気を防いでいるので有機栽培にするには課題がありますが、食べる人のことを考えている西村さんの食べることによって健康にいい影響のある生姜を食べて頂ければと思います。

・福井県産 吉村さんのほっこり金時



今回は、『福井県産 吉村さんのほっこり金時』の提案です。

弊社が取り扱うサツマイモの中でも、人気商品であるほっこり金時。
その理由たる美味しさから、さらに推していきたいという面もありますが、
今、改めて御提案するのは、他にも理由が あります。

実はサツマイモは、花粉症などのアレルギーが辛いこの季節に、
是非食べて頂きたい野菜なんです。

なぜサツマイモが？と思われるかもしれませんが、
免疫システムを担う重要な器官である『腸』の環境を整えるのに、
非常に効果的なんです。

食物繊維が豊富な事は、多くの方がご存知であるかと思いますが、
他にもビタミンA、Cも含まれています。これらは、皮膚や粘膜の保護に役立ったり、
抗酸化作用を持っています。

中医学的観点からお話すると、
サツマイモは、健脾(けんぴ)の食材に当たります。
健脾とは、脾胃の機能を整えること。脾は消化器系の臓器を指し、腸も含まれます。

1月の月間テーマ『ブレインフード』の時に、
脳と腸はお互いに強く関係し合っていて、腸の健康は、脳の健康にもつながる
ということをご紹介しましたが、そのことも含めると、
やはり腸という器官は、健康にかかわる重要な場所であるということが分かります。

ここまでは、今の季節だからこそ、サツマイモを食べて頂きたい理由を述べましたが、
そのサツマイモの中でも、

『**福井県産 吉村さんのほっこり金時**』を選んでいただきたいです。
一度食べてもらえれば、他のサツマイモとの味の違いが分かるはずですよ。



最後に、ほっこり金時をより美味しく食べられる
レシピをご紹介します。

■ サツマイモご飯 レシピ

<https://cookpad.com/recipe/6420821>

私も実際、このレシピでサツマイモご飯を
作ってみたことがあります。

ほっこり金時は、ホクホク系のサツマイモなので、
炊き合わせても、その食感を楽しめますよ。

レシピ内では、サツマイモ以外に、にんじんや枝豆を使っています。

季節に合わせて、他の旬の食材を足してみるのも、良いと思います。

いろいろな具材を入れて楽しめるのが、炊き込みご飯の良いところですね。

『福井県産 吉村さんのほっこり金時』、是非たくさんの御発注をお待ちしております。

(販促部：渡部智加)

・宮崎県 特別栽培 野中さんの誠のブロッコリー

例年は4月の中旬くらいからの取扱なのですが、

今年は半月ほど早く今週からの取扱になります！

みなさんはブロッコリーの味はどこで判断されていますか？

この本物の味の誠のブロッコリーの美味しさの特徴は何といっても

「茎」の美味しさにあります。



多くの人はブロッコリーの蕾もしくは、蕾近くの細い茎をメインとして食べるかと思いますが、この誠のブロッコリーは、一番太い茎をメインに食べることが出来るブロッコリーなんです！毎年この時期に試食をしているのですが、試食する度この茎の美味しさに驚かされます。意外と多いブロッコリー嫌いな人にも抵抗少なく食べれるブロッコリーです。

今年は野中さんから、この美味しさの秘密をほんの少しだけ聞き出すことに成功しました。

「別に変わったことはしていないけど、しいて言うなら、

窒素成分を栽培書よりも少なくしている。」と言われたのですが、

恋するマロン南瓜で名が知れ渡っている、

北海道の大川さんもまた同じような言い方をされます。

秀でた作物を栽培できる方は決まって同じようなことを言われることが共通しています。

逆に収量や大きく育てたい！などの思いが強すぎて肥料などに頼ってしまうと、

腐敗しやすい原因になってしまったり、味に大きく影響してくるかもしれないですね。

もし試食をされる場合は、

マヨネーズも醤油もなんの調味料も付けず食べて頂きたいと思います。

ブロッコリー本来の味が分かりやすく、美味しさを感じてもらいやすくなります。

取扱期間はおよそ1カ月間ほどになりますので、様子を見ている時間はあまりないので、

アルファーを、大葉で絶大な信頼を得ている野中さんを信じ、取り扱ってください！

(有安海)

・ビデオ 5 月 月間テーマ リラックスとリフレッシュ 陰陽五行編 (前編)

<https://youtu.be/NBaE-AoaJ00>

「体質を知り、陰陽五行に学ぶ」と題した5月の月間テーマのビデオです。

このビデオシリーズにとっては、年間で一番のクライマックスとなります。

前編の本編では陰陽五行を学び、

後編で体質を学んでいきます。

「リラックスとリフレッシュ」というタイトルは、つまりストレス対策と言う事で、

ストレスを食べ物で予防するとしています。

陰陽五行から5月の食べ物と、ストレス予防の食べ物を挙げて行きます。

是非ご覧ください。

デジタルサイネージ対応です。

ご用命承ります。

来週は体質編をお届け致します。

よろしくお願ひ致します。(中澤佐江子)

・新登場

高知県産 特別栽培 西村さんの四万十源流黄生姜

宮崎県産 特別栽培 野中さんの誠のブロッコリー

・商品案内変更

静岡県産 伊豆湯ヶ島わさび・・・休止中。4月から本来収穫量が
増えていく予定

鳥取県産 有機栽培 坂本さんの Organic さつまいも
・・・規格・価格変更して再開

・終了

長崎県産 特別栽培 なんぶスティックセニョール

鹿児島県産 特別栽培 松下さんのスナックエンドウ

熊本県産 特別栽培 吉田さんの津之輝

・4月新登場予定

熊本県産 特別栽培 吉田さんのしらぬい・・・w14 予定

山形県産 さくらんぼ・佐藤錦・・・w14 予定

山形県産 さくらんぼ・紅さやか・・・w14 予定

沖縄県産 特別栽培 ピーチパイ・・・w16 予定

沖縄県産 特別栽培 スナックパイ・・・w16 予定

それでは、今週も沢山の御注文のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎