

商品コースF「旬の紀ノ川野菜だより」



お届け時期：7月・1月
お届け回数：夏冬各1回
内容：夏冬各1箱

紀の川市はフルーツ王国としてPR活動をしている通り、フルーツの生産量と種類が豊富ですが、野菜もたくさん作られています。紀ノ川農協の直売所である「ふうの丘」でも、季節ごとの旬の採れたて野菜をたくさん販売しています。てんプロでは野菜の種類が豊富に採れる時期に合わせて、夏と冬の年2回に分け、夏はとうもろこしとトマト、冬は葉物野菜をメインに、一番美味しい旬の時期に合わせてお届けいたします。

「旬の紀ノ川野菜だより」でお届けする野菜は、鮮度を損なわぬようその日に採れたものを箱詰めしてその日に発送し、翌日届くように手配しています。野菜本来の旨味たっぷりの紀ノ川の旬の味をどうぞお楽しみください。

本年度からはふうの丘で取り扱っている野菜を中心にセットを組み、よりバラエティーに富んだ品目をお届けできるようにする予定ですのでお楽しみに！

セット内容例

これまでお届けしたことのある野菜をリストアップしました。
その年の作柄状況や生産者によって内容は多少変動しますのでご了承ください。

夏野菜

トマト	とうもろこし	きゅうり	たまねぎ	白たまねぎ	オクラ
オクラ	なすび	黒豆の枝豆	新生姜	ピーマン	にんじん

冬野菜

ミニ白菜	ブロッコリー	ターサイ	大根	小かぶ	春菊
ほうれん草	小松菜	水菜	筍の水煮	カリフラワー	さつまいも

野菜の保存方法

たいていの野菜は冷凍すると長期保存が見込めます。

生食はできなくなりますが、旨味や栄養素が凝縮されるのでおすすめです。

凍ったまま炒め物や煮物などの加熱調理に使えるので、調理時間と手間が省けるので便利です。

また凍ったまま漬物にすると、生のものよりも早く漬かります。

キャベツ・白菜・にんじん・大根などの大きな野菜は調理しやすい大きさにカットしてから保存袋に入れ、空気を抜いてから。トマトは水に濡らした後でひとつずつラップで包んで冷凍がおすすめです。

紀ノ川農協ホームページで農産物の保存方法やレシピを紹介していますのでぜひご活用ください！

紀ノ川農協ホームページ⇒<https://www.kinokawa.or.jp/>