

## 2014年 3月 おすすめ野菜・果物



左より①水なす 大阪産 10月までの長い期間入荷です。実がしっかり詰まっており、浅漬けはもちろん焼いても果肉がしっかりしており、茄子ステーキにも適しています。1個240円程度 ②丸なす 大阪産 時期を問わない商材になりつつありますが、皮と果肉が一緒にとろける美味しさは他のなすにはありません。1個350円程度 ③三浦の春きゃべつ 春だけのキャベツではありませんが、この三浦の春きゃべつは今からが旬です。中でも松輪農協さんの海洋深層水で作った春きゃべつは別格です。是非このやわらかく甘いキャベツでをお使い下さい。 ④つくし 春の野菜？味覚です、さっと湯がいてサラダに入れたりしてください。 pk800円程度 ⑤新根生姜 高知産 生姜漬けはもちろんですが、甘辛煮やジンジャーエールやシロップにしてカクテルにもなります。kg1600円程度 ⑥新たまねぎ 静岡産 生食できる玉葱です、加熱調理でもぐっと甘味が引き立ちます。また熊本水俣・芦北地区から安心して甘味の強い、サラマちゃんも入荷してきます。この地区の方々の努力の産物だと私は思い、今年もお勧め致します。 ⑦新じゃがいも 鹿児島産 小さいだけが”新じゃが”ではありません。通常お使いのじゃがいもサイズ”2L”クラスもあり、サイズや品種も豊富です。この時期は皮が軟らかい品種が出回ります。春の新じゃがいものポテトサラダはいかがですか？ kg300円程度



左より①東京神津島産とうみょう やわらかい豆苗です。寒い日が続くと入荷が安定しませんが、初夏までの入荷です。 pk260円程度 ②マーメラス 静岡産 今月からは入荷が多く望めます、この時期からは是非お使い下さい。 ③マイクロマト イエロー 愛知産 安くお求めやすい時期です。赤色だけでなく、黄色もあります。 pk550円程度 ④胡瓜 星形・ハート型 いぼの少ないフリーダム種を小さい時に方にハメて育てます。サラダのトッピングに最適です。 ⑤穂付きヤングコーン 沖縄産 入荷が安定しませんが、入荷しています。個人としてはもう少し安定供給できると嬉しいですが、6月まで産地をリレーして入荷します。 ⑥カラフルチャード 茨城産 加熱しても色はそれほど抜けません。サラダももちろん、ソテーしてお魚の下にも合います。 ⑦タルティーボ 輸入・宮城産 輸入は1個1000円程度しますが、宮城産は380円程度ととてもお求めやすいです。加熱調理して、お肉の付け合せにも合います。



左より①びわ 長崎産 贈答用のスタートです。まだ高値ですが、特別な宴席には是非お使い下さい。 ②いちじく 愛知産 こちらはまだ入荷安定しませんが入荷してきます。 ③食用ほうずき 愛知産 甘酸っぱい風味が魅力です。ケーキやタルトにも、もちろん肉の付け合せにも合います。 ④ベビーキウイ ニュージーランド産 480円程度 4月までの入荷です。 ⑤せとか 愛媛産 200円程度 ジューシーで甘みの強い柑橘です。皮が薄く食べやすいのが特徴です。 ⑥パール柑 熊本産 200円程度 香りが柔らかく甘味もソフトです。和風マーマレードやタルトのトッピングにも合います。グレープフルーツよりも柔らかい香りと、酸味が特徴です。 ⑦はっさく 広島産 120円程度 粒がやや大きめで、香が良いです。これもグレープフルーツにはない柔らかな香りが特徴です。

おいしい毎日を創る

**KAWAKYU**

株式会社 川久

東京都台東区千束4-44-5

電話03-5808-0910 Fax03-5808-0960

<http://www.k-kawakyu.co.jp>