令和3年度

企業組合かほくイタリア野菜研究会 年間栽培計画表





		品	目	収量	単位	1,5		2月		3月		4月	5月		6月		7月	8 <i>F</i>		9月		10月	11		12月
		40		-V.E	+17	上旬 中旬	下旬	上旬 中旬	下旬」	- 旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下旬	上旬 中旬	下旬.	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下旬	上旬 中旬	旬 下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下	19 上旬 中	旬 下旬 」	:旬 中旬 下旬
1	トレヴィーゾ・ タルディーボ		ラディッキオの中でもランクが高いトレヴィーゾの晩生種で、葉は厚くほろ苦さと歯ごたえがあり、みずみずしく甘みもある。外観のインパクトがあり、イタリアでは冬を代表する野菜の一つ。生ハムとの組み合わせやサラダにはもちろん、リゾット・オーブン焼き・グリル	2,000	kg																				
2	プレコーチェ	Cantill 1	舟形の葉は中心が白く、ふちは赤色でコントラストが鮮やかなチコリの仲間。厚みがある葉はシャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さが楽しめる。大きめにカットしてグリルや生ハム・チーズと合わせてサラダに。肉料理との相性がいいので付け合せにも。	1,100	個																				
3	キオッジャ		赤と白のはっきりとした色合いがきれいなチコリの 仲間。葉はキャベツより柔らかく、ほのかな甘みと独 特の苦みのパランスがよい。オリーブオイルとワイ ンビネガーで和えたサラダなど生食がおすすめ。ラ ザニアやリゾット、彩りを活かした盛り付けや肉料理 の付け合せにも。	1,000	個																				
4	ヴァリエガド・ルシア		トレヴィーゾとスカローラ(青菜のような苦みとアンディーブのような歯ごたえが楽しめるほろ苦さのある)の掛け合わせ。白地に赤の線を描いたような模様が見事な葉はバラを思わせる美しさ(カステルフランコ)。厚みのある葉はしっかりとした食感を楽しめる高級野菜。	800	個																				
5	プンタレッラ		中が空洞の太く歯ごたえのしっかりとした若い花茎を裂いて水に放ち、アンチョビを使ったソースをかけて生で食すのがローマ風の食べ方。シャキシャキとした食感と爽やかなほろ苦さが特徴。さっとソテーして肉や魚に添えても。	440	kg																				
6	エンダイブ		ヨーロッパ地中海沿岸地方原産とされるキク科の野菜で、サラダなどにてきしており、外側の緑色の葉は加熱調理に向いています	600	個																				
7	サラダセット		イタリア野菜を含む旬のサラダ用野菜を5~6種類 MIX	850	kg																				
8	シュクリーヌ		南仏フランズの伝統的なレタスで、小ぶりですが中心はギュッと詰まっていて、肉厚でシャキッとした食感に甘味もあります。サラダ以外にも表面を焼いたり、煮込んだり、蒸したりと色々な調理に使えます。	2,000	個																				
9	サラダケール		地中海沿岸が原産で、キャベツの原種の野生カンランにより近いと言われている。生食でも苦味やエグ味は少なく癖がない。また、加熱するとより甘みが出てとても味わい深くなる。ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、普通のキャベツより栄養価も高い。	170	kg																				

		品目	収量	単	立 	1月	2月	3月	4 J	5月	6月	7月	8.	9月	10月	1月	12月	
1 0	カーボロネロ	旨みが凝縮され葉がしっかりとしたちりめんり 球しないキャベツ。食物繊維・カルシウム・ビタ ミネラルが豊富。肉厚で煮崩れせずオリーブ との相性が良いので、スープや蒸し煮、炒め スタに。トスカーナの郷土料理であるリボッリー は欠かせない野菜。	ミン・ イル 、パ 250	k														
1	プチヴェール	ケールと芽キャベツから誕生したプチヴェール 花です。茹でてオリーブオイルと塩でシンプル べるのが定番の食べ方。パスタや炒め物、ス リゾット、和え物にも。	こ食	k	M													
1 2	芽キャベツ	小さいながらも固くしっかりと巻いていてアクだので、通常は下茹でしてから使います。煮込みや、炒め物、サラダ、揚げ物等どんな料理にも万能野菜です。	料理	k	b)													
1 3	紫キャベツ		100	k	g													
1 4	フィノッキオ	廃棄するところがない万能野菜で、整腸作用 胃の効果があるとされている。根茎はサラダイ ネ、煮込みなどに。独特の香りが苦手な場合 油で炒めてきんぴら風がおすすめ。葉は臭み 効果があるので刻んでサーモンやイワシなど わせて。魚の腹に詰めてムニエルなどにも。	マリ :ゴマ 当しに 400	ſ]													
1 5	スティッキオ	スリムなスティックタイプのフェンネル。特有のは控えめで爽やかさとほのかな甘み、シャキ・した食感が楽しめます。そのままパーニャカウサラダで、グラタンやフライ、ピクルスにもおす葉の部分はハーブとして肉や魚の臭み消しに	ヤキ ダや 200 すめ。	F	,													
1 6	紫水菜	鮮やかな赤紫色の水菜で葉柄が鮮やかな赤色づき、葉形に深い欠刻が入る。ポリフェノー ー種であるアントシアニンを多く含む。シャキシとした食感でくせがなく、サラダをはじめ幅広くできる。	レの ヤキ 50	k	g													
1 7	紅衣水菜	葉と軸が赤紫色になるミズナで、料理のアクセに最適です!赤からし菜とは違い、辛味が無サラダや漬物での利用が赤色が映えて美しはす。	いので	k	g													
1 8	赤からし菜	切れ込みが深く、葉先が細くなっていて色がずをしています。生のまま食べるとピリッとした当ありますが、それ程強くはなく食べやすいです	さが 150	k	5													

		品	目	収量	単位		1月 _{中旬} 下	2 向 上旬 中		月 Þ旬 下旬	4月	5月	6月	7 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	8月	9月	10	11月	12 下旬 上旬 中	2月 ^{1旬 下旬}
1 9	わさび菜		葉が、長く伸び、淵がギザギザのフリル状になるのが特徴で、特有のビリッとした辛みを持っています。 葉が柔らかく、生のままでもサラダなどで美味しく食べられ、見た目のボリューム感と鮮やかな色合い、 そして持ち味のピリッとする味で人気があります。	80	kg	5														
2 0	スティックセニョール		茎も花蕾も柔らかい茎ブロッコリー。ビタミンCやカロテン、食物繊維、葉酸などを多く含む。さっと茹でてサラダや和え物に、ベーコンで巻いてソテーやフライ、シチューやパスタなどに。丸ごと調理するほか、花蕾と茎を分けて別々の調理や食べ方もおすすめ。	450	kg	5														
2	スティック 紫ブロッコリー		花蕾の紫色と茎の緑のコントラストが綺麗なスティッ クブロッコリーです。	30	kg	5														
2 2	ロマネスコ		ロマネスコはヨーロッパ生まれのカリフラワー。サラダやピクルスなどの他にも、花蕾の塊ごとに切り分けて柔らかくなるまで加熱し裏漉ししてピュレにし、 牛乳や豆乳と合わせてスープにするのも良い。	250	本															
2 3	カリフラワー		季節に合わせて様々なカリフラワーを。	800	個															
2 4	チーマディラーパ		見た目はカブの葉に似た菜の花やからし菜の仲間で、葉や茎・花蕾を食す。甘さの中に独特のほんのりとした苦みと香りがある。くたくたになるまで茹でオリーブオイルと塩でシンプルに食べるのが南イタリアでの定番の食べ方。パスタや炒め物、スープ、リゾット、和え物にも。	160	kg	Ş														
2 5	オータムポエム		俗称アスパラ菜という菜花です。菜の花のような苦味は無く、ほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似た感じがします。下茹でしてから、パターやニンニクを効かせたオリーブ油、また胡麻油など、味付けして油と和えたものも美味しい。天ぷらにも合います。	100	kg	5														
2 6	ズッキーニ		婆はキュウリで味はナスのようだが、かぼちゃの仲間で油との相性がいい。カボチャ属ではあるが、水分が多く炭水化物が少ないので生活習慣病予防にもおすすめ。ミネラルが多くビタミンCが豊富。白血球の働きを良くして免疫カアップや美肌効果も。やわらかいものはぜひ生食で。ピーラーで薄くリボン状にしてマリネやサラダに。ラタトィユなどの煮込みにもおすすめ。ピザ生地の代わりに、フリットや天ぷらなどナスと同じ感覚で調理できる。	4,500	本															
2 7	ステラ		カボチャの仲間で、カロテンやカルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含む。オリーブオイルとの相性が良く、油と合わせることでカロテンの吸収が高まり免疫カアップなどの効果が期待できる。星形の外観も特徴の一つ。	600	本															

		品 目	収量	単位	1月	2		3 <i>F</i>		4月		月	6月		7月	8月		9月)月	11月		
2 8	コールラビ	見た目はカブ、味はキャベツの芯に似た風味と食感。カブの約4倍多く含まれるビタミンCは茹ででも損失が少ない。柔らかく甘みがあるのでスライスしてサラダに。シチューやポトフなどの煮込み、ポタジュ、グラタンやソテーなどクセがないので色々な理方法で楽しむことができる。	60	kg	前中旬下	旬 上旬 中	旬下旬	上旬中旬	前下旬」	上旬中旬下	有上旬 中	9旬 下旬	上旬	下旬上旬	中旬下旬	1 上旬 中旬	下旬上生	前 中旬 下名	前 上旬 中	·甸 下旬 .	上旬中旬	下旬 上旬 中	可下旬
2 9	黒大根	表面は黒いが中の果肉は水分が少なく白い果肉。生食で 辛味が強く、すりおろしにすると辛味大根に近い辛みがある 表面の色を活かして薄くスライスしてサラダに加えて料理の アクセントに(黒には全体を引き締める色の効果がある)。 熱すると甘みが増すのでソテーやステーキ、炒め物、天ぷなどにもおすすめ。ビタミンCとBが豊富に含まれている。	500 500	本																			
3 0	青大根 (ビタミンダイコン)	青大根は加熱する料理よりも生食向きの大根で、 ティックサラダやスライスして盛りつけたりするとパ リッとした食感が活きて美味しいです。辛味は少な く、ほんのりと甘みを感じます。	200	kg																			
3	紅くるり	最大の特徴は中の果肉も見事な紅色をしていることです。 くるりは通常の白大根と大きくは違わないみずみずしさと柔 かさを持っています。肉質は柔らかいので、その色を活かし 生のままサラダや漬物にするととても美味しく綺麗に仕上が ります。また抗酸化作用が高いのも特徴です。	100	kg																			
3 2	紅三太	根径5cm、根長15cm程度の短形ミニダイコンで、製皮は鮮紅色、肉質は歯切れがよくみずみずしい純白です。サラダや酢漬に適しています。	500	本																			
3 3	紅芯大根	外側が丸みを帯びた小ぶりの青首大根のような色合いで、中が鮮やかな紅色をしている大根です。サラダの彩りに活躍する色鮮やかな大根です。	150	kg																			
3 4	紫大根	表面は綺麗な紫色をしていますが、中身も中心よ 紫色になっています。水水しいので、サラダや漬物 にむいています。		本																			
3 5	ラディッシュMIX	ラディッシュの持ち味は可愛いサイズと表面の赤い色合い、そして大根らしい清々しい歯触りと食味です。それらを最大限に活かすために主に生のままライスしてサラダの色味、味のアクセントに用います。また、綺麗に飾り切りをして添え物として使ったりします。	250	Р																			
3 6	ミラノカブ	西洋カブとも呼ばれ、大きな球形で上半分は赤紫色、下半分は白色。果肉は緻密で白く柔らか。歯ごたえもよくサラダなど生食もできる。スープや煮込み、蒸し煮、ピューレ、ソテーにも。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれる。	500	kg																			

		品	目	収量	単位	1月		2月		月	4月	5,		6月		7月	8月		月	10月	1月	12月
3 7	イエローターニップ	してくる チューヤ 理の付 ブン焼き	緻密な肉質で、寒さに当たることで甘みが増	100	kg	10 70	10	7-0)	1 20 7			a) 1 a) 4	n) - n) -	L 03 4- 03	1-01 2-01	44.63	10 70	1-0) 1-0)	F-83 [-83	10 40	**************************************	
3 8	ルタバカ	してくる チューヤ 理の付 ブン焼き	緻密な肉質で、寒さに当たることで甘みが増)。締まった果肉は煮崩れしにくいので、シ やポトフなどの煮込みやマッシュにして肉料 け合せに。千切りにしてサラダ、ソテー、オー き、ゆでてから炒め物、裏ごししてポタージュ すすめ。	600	kg																	
3 9	サラダカブ (白カブ)		緻密で軟らか。甘味が強く、極上な食味が 、スライスしてサラダ、ピクルスに好適です。	2,750	kg																	
4 0	サラダカブ(赤カブ)	食感も	などにすると赤が鮮やかに映え、コリコリした ありとても美味しいです。また、スライスやくし どにしてサラダに加えても美味しいです。	300	kg																	
4	サラダカブ(桃寿)	カブより のため、	がピンク色に色づく小カブ品種で、肉質は赤りも軟らかく、甘味が強い傾向があります。そ、漬物などの加工食品以外にも生食等様々があります。	400	kg																	
4 2	もものすけ	美味 い 果肉は です。そ い歯触	単に表面の皮が剥け、生のままサラダなどでく食べられるのが特徴となっています。中の、薄く紅が差し、まるで桃の果肉のような感じその部分をそのまま生で食べてみると、優しりで、苦みなどが無くほんのり甘味が広が も美味し良いです。	100	kg																	
4 3	セロリアック	な食感だなど加熱	りがセロリより繊細で爽やかさとリンゴのようが楽しめる。ボタージュやグラタン、きんぴら熱することでまろやかな香りに。 リンゴやキャ合わせてサラダにも。アクが強く切り口からす色するので、酢水につけるかレモンをこすり。	700	個																	
4 4	スッテック人参	参。甘 <i>ð</i> すすめ。	栄養素を丸ごと楽しめる手のひらサイズの人みが強く香りがよいのでスティックサラダにお。葉にもビタミン、食物繊維が豊富に含まれ余すところなく楽しめる。	1,000	kg																	
4 5	金美人参	らかく、 少なく、	るく鮮やかなレモンイエローで、肉質がやわ 甘みが強いことが特長です。にんじん臭さが 生のままサラダに向いています。ジュースに 寺有の臭みが少ないので飲みやすい。	200	kg																	

		品	目	収量	1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 1点 하히 下め	11月 12月 10月 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11
4 6	ビーツ		外観は赤カブのようだがほうれん草と同じアカザ科で、砂糖の原料となる甜菜の仲間。独特の甘みがあり、「飲む輸血」と言われるほど豊富な栄養を含む。ボルシチはもちろん、皮つきのままゆでてサラダやマリネ、ピクルスに。	500		
4 7	ゴルゴ (渦巻きビーツ)		紅白のうずまき模様が特徴で一般的なビーツに比べてクセがなく、赤い色素・ペタシアニンによる抗酸化作用の期待ができ根も葉も食べられる。手についた赤い色素はレモン汁で落とすことができる。サラダやパーニャカウダなど生食や酢漬け、ソテーやフリット、オーブン焼きに。	100		
4 8	カプリス		紫と白のまだらな縦縞でずんぐりと大きなナス。柔らかでみずみずしく緻密な肉質を固い果皮がしっかりと包んでいるので加熱調理向き。加熱することでトロっとした舌触りを楽しめる。	2,500		
4 9	ローザビアンカ	86	カプリス同様、紫と白のまだら模様が特徴だか、こちらのローザビアンカは直径が長くやや球体。しっかりとした白い肉質は繊維質が少なく口当たりが良い。加熱調理によってクリーミーな味わいを楽しむことができる。	3,000		
5 0	長ナス		赤紫色が鮮やかな細長ナス。皮・果肉ともに柔らかで甘味抜群!で、加熱するととろけるような食感で甘味強くなり麻婆茄子・揚ナス・炒め物に最適。	600		
5	ジミーナルデロ		唐辛子のような外観ですが、辛みは少なく香りが良い皮が薄めのピーマン。グリル、炒め物、じゃこと一緒に甘辛い煮つけもおすすめ。小さめにカットし挽肉との炒め物で常備菜や、輪切りでピザやパスタ、サラダの仕上げにも。	500		
5 2	プチピー	THESE MAN THAT	直径2一3cm、まるで果物みたいな甘さと香り。 ミニフルーツカラーピーマン	60		
5 3	ビキーニョ		小粒でかわいい見た目で辛みは少ない。果肉は薄く、フルーティーな香りがある。 ピクルスや形を生かして丸ごと炒める。	30		
5 4	ハラペーニョ		日本ではあまり馴染みはありませんが、欧米ではハラペーニョはトウガラシの王様とも言える存在です。 パプリカのように食感は良いので、あら目の角切り にして、野菜のような風味と食感を楽しみください。	20		

		 目	収量	単位		月		:月	3,		4月		5月		月	7月		8月		月	10月		11月	12	
		 	- 7人里	平10	上旬	中旬 下旬	上旬	中旬 下旬	上旬 中	旬 下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下1	19 上旬 中	旬 下旬	上旬 中旬	下旬 上1	旬 中旬 下	旬 上旬 中	旬 下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下1	自 上旬 中	旬 下旬
5 5	シシリアンルージュ	加熱によりコクが生まれ、短時間での調理が可能です。肉質が軟らかい繊維で出来ているので、オリーブオイルなどを果肉に取り込む性質があり、自然と短時間の過熱でも濃厚なソースを生み出すことができます。	100	kg																					
5 6	シンディースィート	大玉トマトとミニトマトの良さを併せ持つ鮮やかな赤色の中玉トマト。甘さが程よくしっかりとした酸味とコクがあり、トマト本来の味わいが楽しめる。生食はもちろん加熱調理にもおすすめ。	2,000	kg																					
5 7	ゴールデンスィート	最高糖度が14度にもなることがある極甘ミニトマト。 円形の果実は肉厚で食味良好。	100	kg																					
5 8	ミニトマト	食良好なサンチュリーピュアという品種です	100	kg																					
5 9	リーキ	ずんぐりと太い西洋ネギで白い部分を食す。加熱すると上品な甘さでとろりと柔らか。肉厚で煮崩れしにくいので、スープやシチュー、カレー、グラタン、クリーム煮のほか、鍋物や味噌汁、天ぷらなどの和食にもおすすめ。緑の葉はブイヨンに。	5,000	本																					
6	ベビーリーキ	細ねぎのような辛味もなくリーキ特有の上品な香りが味わえます。スープや炒め物などの料理に使うことで料理に甘味ととろみをプラスします。	800	本																					
6	チポロッティ	小玉ねぎ(葉玉ねぎ)の一種。イタリア野菜の一つ。 辛味はまろやかで甘みがあり、イタリアでは、シンプルにオリーブオイルをかけてグリルかローストして、 塩をかけて食べるほか、様々な料理の付け合せとして用いられる。	4,800	個																					
6 2	赤長ネギ	赤紫色が鮮やかな赤ネギです。独特の風味と軟ら かさがあり、鍋料理やサラダ等に利用できます。	100	kg																					
6 3	長ネギ	「ホワイトタイガー」という品種です。肉質は緻密で、 苦みや辛みが少なく、食味上々。	1,500	本																					

			目	収量	単位	ż –	1月		2月		月	4.		5月	1	6月		7月	8,		9月		10月	11.		12月
6 4	オクラ		数種類のオクラになります	50	kg		PW N	a) Ea)	무형 사	到 上旬	中制「大利	F# F	[8] [8]	EN (PN)	Lal Ta	1) 中制	上旬	무형 11	1 E 1 P	(a) P. (a)	上制	Lal Tal	中制	1 ±40 ±4	i rai E	刺中的下侧
6 5	バターナッツ		ひょうたん型で下部の膨らんだ部分に種が入った洋 食向きのかぼちゃで、糖度が高くナッツのような味 わい。生食で柿のような食感、ソテーやフライでねっ とりとした味わい、繊維質が少ないのでポタージュ やグラタン、プリンなど裏ごしなしでクリーミーさを楽 しむのがおすすめ。	650	個																					
6	コリンキー		生食できる黄色いカボチャです。コリンキーは生のまま食べることが出来ると言うことが最大の特徴なので、せっかくですからまずはサラダで食べる事をお勧めします。皮ごと食べることが出来るので、薄くスライスして塩的椒とオリーブオイルで仕上げたり、色々なドレッシングをかけて食べてみてください。より上品に仕上げたいときはピーラーなどで皮をむいてからスライスします。	100	個																					
6 7	金糸うり		そうめんかぼちゃ(素麺南瓜)などとも呼ばれています。茹でたり素すなど加熱することで果肉の繊維がほぐれ、糸状になることで知られています。通常食べるときもこのようにほぐした麺状にしてサラダや炒め物等に調理されることが多い。	100	個																					
6 8	トピナンブール (菊芋)		トピナンブールは、和名では菊芋と呼ばれています。見た目はショウガのようですが、キク科の植物の根の部分になります。日本では菊芋と呼ばれていますが、主な成分はイヌリンを多く含む食物繊維で、通常の芋とは違ってでんぶんはほとんど含まれていません。そのため、加熱しても芋のようなホウホクした食感ではなく、カブのような水分を含んだ食感になります。味は、コボウのような風味とやさしい甘みがあります。ビューレやボタージュがボビュラーな食べ方です。	400	kg	5																				
6 9	ノーザンルビー		ノーザンルビーは加熱しても果肉のピンク色がしっかりと残ります。アントシアニンを多く含み、調理後も色が落ちないのが特徴です。マッシュポテト・ビシソワーズにすると絶品です。	100	kg	S																				
7 0	シャドークイーン		外見は黒っぽい濃い紫色をしていて、中は鮮やかな 濃い紫色をしています。色を活かしたお料理に!フ ライやチップに向きます。	100	kg	5																				
7	北あかり		果肉は男爵よりも黄色く、肉質は粉質で、加熱調理 するとホクホクした食感が味わえます。また、男爵よ りも甘味が強いのも特徴です。	300	kg	5																				
7 2	イタリアンパセリ	1,	日本のカールタイプとは違い、平葉で苦みが少なく香りが強い。特有の香りはアピオールなどの香り成分で、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を整える働きの他、肉や魚の解毒作用や食欲を増進させる働きもある。カロテンやピタミンC、鉄分が多く含まれ、アンチエイジングや美肌に欠かせない栄養素が含まれている。葉は飾りやソースに、茎はブイヨンを取る際に使う。	120	kg	5																				

		 目	収量	单	位	1月		2,5	3,		4 <i>F</i>		5月		6月		月	8月		9月		0月	11		12月
7 3	ルーコラ	丸い葉でゴマの風味がありサラダなどでもおなじみ。ビタミンC・E、カリウム、カルシウムなどを多く含む。パスタやピザのトッピングやカルパッチョに添えて。さっと茹でてお浸しや炒め物にも。	25	k	g	10 40	1.00	10 71	 10 41	0 10	10 40	1.0		10 20	75)	3 20 4	-0 1-0	20 40	1-0	4-10	- 60	40)	T 0 +	110	
7 4	わさびルーコラ	食べた瞬間鼻に抜ける香りはわさびその物。普段 食べるサラダはもちろんのこと、お刺身の友としても 最適。ちぎってそのまま食べると辛味を感じやすくなり、食卓にアクセントを加えることができます。創作 料理にも、アレンジ自在に使えます。	15	k	g																				
7 5	セルバチカ	春菊のように切れ込みが深く、強い香りと野性味を感じる辛み・味わいが特徴。カロテン、ビタミンロ・E、鉄分、葉酸などを多く含み、栄養価抜群の緑黄色野菜で抗酸化作用も高い。 パスタ・ビザのトッピングや、独特の辛みは肉料理の付け合せにぴったり、軽く湯がき和え物やごはんに混ぜて鮮やかな色と香りを楽しむほか、そばなどに合わせるのもおすすめ。		k	gg																				
7 6	バジル	ジェノパペーストなどでおなじみのシソ科のハーブ。カロテンやビタミンE、カルシウムなどを多く含み、抗酸化作用やアンチエイジングにも効果的。独特の香り・リナロールにはリラックス効果や胃腸の働きを良くする作用も。加熱すると黒ずむため料理の仕上げに使い、色と香りを楽しむのがおすすめ。相性の良いトマトに含まれるウエン酸はバジルのミネラル吸収を良くする効果がある。	100	k	g																				
7 7	オレガノ	トマトソースのパスタやピザ、トマトの煮込みなどトマト料理との相性抜群のハーブ。生葉に比べ、乾燥した葉は、すっきりとした清々しい香りが強く、加熱調理に向く。	250	-	o																				
7 8	コリアンダー	パクチーはハーブ、香草、スパイスとしておなじみで、世界各地で料理のアクセントとして利用されています。 独特な香りに清涼感があり、知的な作業による脳の疲労をやさしく癒してくれます。	20	k	g																				
7 9	シブレット	すらりと細長く伸びた葉は、料理の見栄えを引き立てるあしらいとなる。小口切りにして、オムレツやポテトサラダ、ヴィンソワーズ等のスープのうきみ、バター、チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト等の彩りに用いられる。	280	-	o																				
8 0	セージ	ヨーロッパでは、肉や魚料理の臭み消しや香りづけに利用されてきた。油や酢の香りづけ、フレーバーティーにも使われる。そのまま素揚げにしても、おいしい。	100	1	Þ																				
8	タイム	肉や魚の煮込み料理や香草焼き等の臭み消しや香りづけに、広く利用される。「魚のハーブ」と呼ばれるくらい、魚介類と合わせたレシピが多い。加熱調理にも向くハーブ。ブーケガルニにも使われる。	70		>																				

		品	目	収量	単位	1月	月 下旬	3月	月 中旬 下旬 上	5月 申旬 下旬	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
8 2	フレッシュローリエ	His way	特徴は甘い香りとほのかな苦みです。肉や魚の臭いけしや料理の香り付けに利用されます。フレッシュはすっきりした芳香と多少の苦味が特徴です。	300	Р												
8 3	ローズマリー		若返りのハーブとも言われるシソ科のハーブですっきりとした香りが特徴。臭み消しの効果もあり、ラム肉や鶏肉など肉料理やジャガイモとの相性が良く、お菓子やフォカッチャにも。ローストする際に一枝入れて香りづけや、ビネガーやオリーブオイルに入れて香りや風味を楽しむこともできる。	500	Р												
8 4	ペパーミント		スーッと鼻に抜ける冷涼感のある芳香は、菓子やデザートの飾り、香りづけに使われる定番ハーブのひとつ。また、すっきりした味わいの食後のハーブティーのフレーバーに多用される。	200	Р												
8 5	ディル	THE STATE OF THE S	魚介のマリネやスモークサーモン等、魚料理と組み合わせたレシピが多い。細葉を刻んで、マヨネーズやチーズ、ヨーグルトなどのトッピングにも使われる。	100	Р												
8 6	フィノキエット		爽やかな香りとほのかな甘みが特徴。葉は臭み消しに効果があるので刻んでサーモンやイワシなどに合わせて。魚の腹に詰めてムニエルなどにも。	130	Р												
8 7	レモンバーベナ		心地よいレモンの香りで、葉は魚や鳥肉料理、野菜のマリネ、サラダドレッシング、ジャム、ブリン、飲料にレモンの風味を加えるのに使われる。また、ハーブティーやシャーベットにも使われる。	70	Р												
8 8	紫白菜		機能性成分のアントシアニンをたっぷり含んだサラダ用の白菜です。サラダなど、生のまま食べる料理や、浅漬けなどの漬物、特に甘酢漬けにすると綺麗な紫色に発色します。	300	個												
8 9	クウシンサイ			30	kg												
9	食用菊		茹でても形が崩れず、しゃきしゃきとした歯ざわりが特徴です。サッと茹でた花びらを、和え物、おひたし、酢の物にしたり、そのまま、天ぶらや吸い物など、食べ方は様々です。茹でるときに酢を加え、歯ざわりを楽しむため、茹ですぎないのがコツです。淡い紫色の花びらが、茹でると鮮やかな紅紫色に変わり、料理の器の中で、野菜の緑色とのコントラストに映え、食卓に鮮やかな彩りを添えます。	20	kg												

		品	目	収量	単位	1月		2月		3月	4,		5月		6月	7,		8月		9月		0月	11 <i>F</i>		12月
		н	п	1人里	412	上旬 中旬	下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下旬	自 上旬 中	旬 下旬 」	:旬 中旬	下旬 上旬	中旬下旬	旬 上旬 中	旬下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬下	旬 上旬	中旬 下旬	上旬 中旬	下旬 上旬	中旬 下旬
9 1	インゲン		若莢を食べるサヤインゲンとして育成した蔓なしのサヤインゲンの品種。莢の色が黄色と紫色の2品種	100	Р																				
9 2	西洋梨		バラード・オーロラ・シルバーベル・ラフランス	300	kg																				
9 3	さくらんぼ		佐藤錦·紅秀峰	100	kg																				
9 4	桃		おどろき・いけだ白桃・美晴白桃・ 黄貴妃(黄桃)・黄金桃	200	kg																				
9 5	りんご		秋陽・サンふじ	200	kg																				
9	枝豆		秘伝豆	300	kg																				