

春人参

茨城県産 水戸地区～県西地区～鹿行地区

作 柄：サイズは、小さめで、数量も減少の見込み。

時 期：5月～6月 ピークは、6月中旬頃

栄養等：緑黄色野菜の代表である西洋人参には**カロテン**が含まれる。**活性酸素**の働きを抑制し、免疫機能を高め、粘膜や皮膚を丈夫に保つ働きがあると言われていています。冬人参に比べ春人参は皮が柔らかく、その皮の部分に栄養素が高いとされているので、そのまま調理することもお勧めします。

食べ方：水にさらし冷蔵庫でしめたスティックは、最高！！

ヘルシーに野菜ジュースにも最適。煮物やカレーにも必需品です。



葉生姜

茨城県産 行方地区～小美玉地区

作 柄：数量は、前年並みの見込み。露地物は、若干遅れ気味。

時 期：4月～9月 ハウス物から露地物(7月上旬の見込み)

栄養等：強い殺菌力や血行を促進する作用があるほか、**新陳代謝**を活発にし、胃液の分泌をよくし、発汗作用を高めるなどの働きがある。繊維が軟らかく、みずみずしいものがよい。

食べ方：この季節、おつまみに最高の葉生姜。味噌とマヨネーズを混ぜたタレで食べるのも絶品ですよ！！



エシャレット

茨城県産 行方地区

時 期：周年

栄養等：皮膚や血管の健康維持を助ける効果などが期待できる**ビタミンC**を含む。アリシンやカリウムも含まれ、**疲労回復**、スタミナ増強、**高血圧**や**むくみの改善**に効果的とされている。

食べ方：6月から7月は、エシャレット需要が最盛期に！！

是非ご賞味ください。



クインシーメロン 茨城県産 鹿行地区

作柄：天候不順の影響で小玉果である。

時期：5月～7月 ピークは、6月上中旬頃

栄養等：果肉が美しいオレンジ色のクインシーメロンは、生産量全国一の茨城県のメロンの中でも、「アンデスメロン」と並んで最も多く作られている品種で、果物の女王の「クイーン」と健康によい「ヘルシー」を合わせて「クインシー」という名前が付けられています。クインシーメロンなどの赤肉メロンは、**抗酸化作用**があると言われ、カボチャや人参の数倍という豊富な量の**カロテン**が含まれている。

食べ方：食べる1時間前に冷やすと美味しくいただけます！！（くれぐれも冷えすぎは禁物です。）
まろやかな甘味となめらかな舌ざわり、美味しく健康にもよいクインシーメロンをご賞味ください。



アンデスメロン 茨城県産 鹿行地区

作柄：天候不順の影響で小玉果である。

時期：6月～7月 ピークは、6月上中旬頃

栄養等：肉食は緑色、糖度は15度前後と安定し、食味良好。出荷されるシーズンの間、いつ買って食べても『あんしんです』ということから命名されたそうです。メロンには、血圧を下げる作用が期待される「ギャバ」や**高血圧の予防効果**があるといわれる「カリウム」が含まれています。

食べ方：全体的に弾力がでて、甘く芳醇な香りがしたら、食べごろです！！

食べる1時間前に冷やすと美味しくいただけます！！（くれぐれも冷えすぎは禁物です。）



【JA茨城旭村 (www.jaasahi.jp) は、番号を入力するとトレーサビリティ（生産者名・生産履歴・糖度等）が確認できます！！】



小玉西瓜 茨城県産 県西地区

作柄：天候不順の影響で出荷が遅れ気味。

時期：4月～7月上旬 ピークは、5月中旬から6月上旬

栄養等：すいかは約90%が水分ですが、さまざまな栄養も含んでいます。カロテンを多く含むことで、緑黄色野菜以上といえる。尿成分を作るのにかかわるアミノ酸のシトルリンを含んでいるので、利尿作用が期待できるそうです。心臓病や糖尿病にも効果的です。また、果肉の赤い色素であるリコピンは、ガンを予防するといわれています。

