

# ちぢみほうれん草

## 茨城県産



JA水戸

JA常総ひかり

その他



作柄： 露地栽培。例年並みの入荷が見込まれます。

時期： 12月下旬～2月下旬

栄養素： 鉄分やカロテンやビタミンCなどが含まれます。  
貧血予防や動脈硬化予防に効果が期待される野菜です。

食べ方： おひたし、和えもの、炒めもの、玉子焼き、味噌汁、  
スープの具材など色々な料理に利用できます。

寒暖の差で甘みが強く、  
JA関係は、糖度8度以上に設定しています！！  
冬季限定商品です。  
とっても美味しいので、是非ご賞味ください！！



担当：三次

# にら

## 茨城県産・栃木県産



茨城町の個人生産者

JA水戸・JA美野里・

JAかしまなだ・JAひたちなか

JA常総ひかり(八千代)

JAはが野(栃木)



**担当: 荘司**

**作柄:** 冷え込みの影響から株の養成不足のため2月は入荷量が減少する見込みです。  
1番刈り(新物)が只今入荷中で、とてもやわらかく品質良好です。  
2番~4番刈りまで入荷する予定です。

**時期:** 周年

**栄養等:** ビタミンCやビタミンB1・B2がバランス良く含まれます。独特の臭い成分は「硫化アリル」で冷え症や消化促進に効果が期待されます。

**食べ方:** 和え物、おひたし、炒め物、にらたま、餃子、にらレバ、スープ、鍋物など多様に使用できます。臭いが気になる方は、鍋料理で肉類と一緒に食べれば気になりません。(ごま油で炒めても同様)

とっても美味しいので、是非ご賞味ください!!



# 干し芋

茨城県産



丸干しいも



干しいも

# 干し芋

## 茨城県産

**作柄:**不作であった前年に比べると、夏場の雨量も適度にあり、圃場によっては生育・生産にばらつきはありますがほぼ平年並みの出荷量です。

**時期:** 12月～ 3月下旬

**栄養等:** 食物繊維やビタミンCやカルシウムを含んでいます。

**食べ方:** そのままでも十分食べられますがかたい場合には、軽く焼いたり、電子レンジで温めるとさらに風味豊かになります。また軽くバターを塗るととっても美味しい！！です。

勝田全国マラソンに参加すると完走いも(乾燥いも)がもらえますよ。

今年は、原材料であるサツマイモの品質も良く、糖度がのった美味しい干し芋が生産されています。

生産と注文のピークは、1～2月です。

とっても美味しいので、是非ご賞味ください！！



**担当: 稲田**

# みかん(お袋さん)

愛媛県産



作柄: 今年の入荷は大玉傾向でLサイズ中心です。  
この時期だけの季節限定の少量出荷となります。

時期: 1月末まで

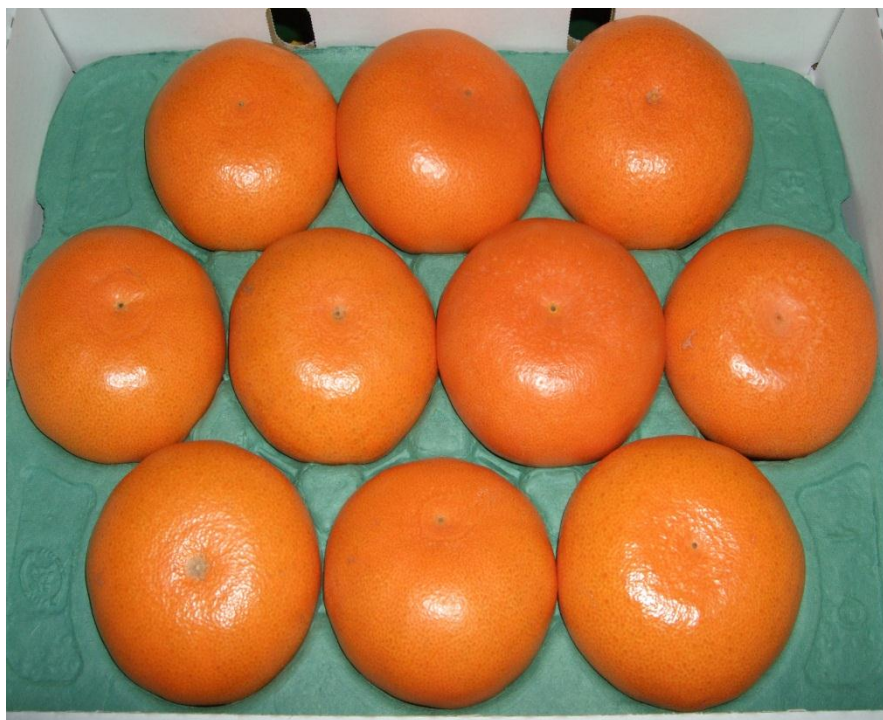
みかん農家の女性の方が、  
1個1個のみかんに寒さに負けないよう、  
袋掛けを行います。  
そしてそれを越冬させることにより  
味がとても濃い美味しいみかんになります。

とっても美味しいので、  
是非ご賞味ください!!



担当: 金子

# せとか 愛媛県産



作 柄: 今年は、一番食味の良い、3L(10玉)~2L(12玉)のサイズ中心の入荷です。

時 期: 1月上旬~ 3月下旬

清見とアンコールをかけあわせたものに、マーコットを交雑させたもので、食味は、糖度が高く甘いがさっぱりとしています。食感は、果肉が軟らかく、なめらかです。果皮が薄いことから、横半分に切るとむきやすくなります。

一度食べると、  
また食べたくなる**せとか**

とっても美味しいので  
是非ご賞味ください!!



**担当:長南**

# サンふじ

青森県産 JA相馬村



作柄: 現在、中心サイズは、**32玉~36玉**

おととしの猛暑の影響から花芽が減少してしまい、昨年の出荷量は減少しました。  
そのため本年度についても8月までの産地の在庫が約70%と少ない見込みです。

時期: **3月下旬まで**

その他: 「**サン**」は、無袋（むたい）栽培で作ったリンゴということですが、

無袋栽培のリンゴは、有袋（ゆうたい）栽培に比べ外観・貯蔵性が劣ってしまっていますが、  
太陽の光をいっぱい浴びているため、甘みや香りが優れています。

**担当:滑川**

世界中で愛される、  
濃い甘みのフジです。

とっても美味しいので  
是非ご賞味ください!!

