

小玉スイカ

JA 北つくほ

JA 水戸

JA 茨城旭村



時期：4月上旬～7月上旬

作柄：本年度はL玉中心の出荷で食味良好です。平年並みの入荷量となる見込みです。
ゴールデンウィーク頃が入荷のピークとなる見込みです。

栄養素：緑黄色野菜並みのカロテンを多く含むほか、カリウムや利尿作用に効果があるとされるアミノ酸の1種のシトルリンを含んでおります。

小玉スイカは、サイズが小さいので大玉スイカと違って冷蔵庫に入れやすいスイカです。重さも1.5～3キログラムほどで、皮が薄いために中の食べる部分が多く、とても甘いスイカです。

また、品種によって糖度、食感が変わるので食べ比べてみてはいかがでしょうか。

主な品種は、ひとりじめ7、サマーキッス、姫甘泉、紅トップスです！

とっても美味しいので是非ご賞味ください!!!



担当：菅谷

レタス

JA 茨城むつみ総和

JA 北つくば結城

JA 岩井



時期：3月下旬～5月下旬

作柄：1～2月の干ばつと低温の影響から生育不良のため、現在の出荷量は例年の約8割のペースで推移しており不安定な状況です。

栄養素：カロテン、ビタミンB₁、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などが含まれています。ビタミンKは、「止血ビタミン」とも呼ばれ、けがをしたときの血液の凝固や丈夫な骨づくりにも関与しています。

レタスは外葉が淡緑色で弾力があり
巻きが緩く持ってみてあまり重くないものが

お薦めです。

水分が多く、低カロリーのレタスは、カロリー過多
になりやすい現在の食生活に魅力的な野菜です。

サラダ、巻物、炒め物、チャーハン、スープなどに
いかがでしょうか？

とっても美味しいので、
是非ご賞味ください！！



※今回の担当者写真は中庭課長のサツの池田君です！



担当：中庭 サツ：池田

インゲン

笠間市



時期：4月上旬～7月上旬

作柄：1～2月の寒さの影響による生育不良のため、例年に比べ出荷が遅れています。
4月下旬以降の出荷は増加傾向にあり昨年並みの入荷量になる見込みです。

栄養素：コラーゲン生成を助け、免疫強化に効果があるとされるビタミンCを多く含むほか、同様の効果が期待できるカロテン、また疲労回復作用があるビタミンB1、貧血予防になる鉄分等多くの栄養素を含んでいます。

インゲンはサヤにそって縦に切るとシャキッと
した食感になります。また、加熱時間によっても
さまざまな食感が楽しめます。

おひたし、ゴマ和え、煮物、炒め物、天ぷら、サ
ラダそしてつけあわせにいかがでしょうか！

とっても美味しいので、
是非ご賞味ください！！



担当：佐藤