

## FUJU NEWS from Kyushu



春野菜 SPECIAL!!

## Vegetable

春にんじん

春の訪れと共に市場に出回る春にんじん。別名雪下にんじんとも呼ばれるこの時期のにんじんは冬の間にじっくりと甘みを蓄え暖かい春を待って収穫される事で、しっかりした甘さがありとても JUICY!! にんじん特有の青臭さも少ないので生食がおすすめ☆ただ、通常のにんじんより水分を多く含んでいる春にんじんは日持ちしません。新鮮なうちにサラダ、ジュースなどでどうぞ♪

にんじんに含まれるカロチンは脂溶性ビタミン、ドレッシングなどにすると吸収力がUPします。ジュースにする場合は仕上げにオリーブオイルを垂らして。カロチンが多く含まれる皮の部分はキンピラでどうぞ。

選び方

- 色が濃く鮮やかなもの → カロチンが豊富
- ひげ根が少ないもの → 栄養状態が良い
- 茎の切り口が小さく緑色 → 甘味の少ない芯の部分が少ない

熊本 菊池産 水田ゴボウ

お米を作って収穫が終わった田んぼの後の畑で作られる水田ゴボウ。水分を豊富に含んだ土壌で栽培する事で柔らかく色白でアクの少ないゴボウになります。香りもとても豊か☆

アンデスマロン

熊本で最も多く生産されている網目のあるネットモロンの代表格。灰緑の果皮・緑色の果肉でまろやかな食味です。名前を見ると、南米アンデス地方に関係がと思われがちですが、全く関係ありません!! 出荷されるシーズンの間いつ買って食べても「安心です」という事から命名されたそうです。知らなかった・・・

選び方  
網目の揃ったもの。

購入後は室温で追熟させ、花落ちを呼ばれるモロンの底が柔らかくなった頃が食べごろ。ここで冷蔵庫へGO!! 1時間半を目安に冷やしてお召し上がり下さい☆

## Fruit

旬やさい  
4月

01-April 2016

PICK UP : とまと・TOMATO・トマト



熊本県の海沿いにある干拓地、地下を流れる汐の路の上にある土と水は、砂と塩分と天然ミネラルが混ざり合っています。ここで栽培されているトマトは極限まで水分をカットされた過酷な環境で育てられ、水分が少ない状態が続くことで甘みを蓄えたおいしいトマトが生まれます。独特の食感、そして平均 10 度の糖度を是非お試しください!!

そしてもう一つはカラーミニトマト。

色鮮やかなミニトマト。サラダに、お弁当の彩に!!

