

こんにちは！めぐりん菜通信をお読み頂きありがとうございます。

今月号は、9月号にてご報告した、めぐりん菜たい肥を使ったにんじんの成長の記録と、まだまだ続く「教えて！旬の野菜・果物・拡大バージョン」でお届けいたします。夏の暑い盛り、野菜の夏枯れで通信記事に七転八倒していた頃を思い出すと今は余裕ありありで、別の意味で秋の実りを満喫しています。（担当：齊藤）

めぐりん菜にんじん・成長のご報告



(8月中旬)



(10月中旬)



8月中旬、めぐりん菜たい肥を使って種蒔きした冬にんじんが10月中旬、ここまで成長しました。(100円玉と比べて下さい。)途中、台風でウネがすべて壊れたり(平らになる)、土砂が流失してめぐりん菜たい肥で再植え付けしたりと、今年は大変でしたがあとは11月下旬の収穫に向けて一直線です。2ヶ月でこんなに大きく成長し、そして後1ヶ月で収穫。あらためて、にんじんの生命力に驚かされます。なお、畑に小さく写っているのがスズモリファームの鈴木代表です。にんじんに塩水(ストレス)をかけ糖度をあげている最中です。

「教えて！旬の野菜・果物」

筆柿



柿というと皆さんはまず四角い富有柿を思い浮かべると思いますが、この三河・幸田町にはなんと全国での生産量が90%を超えるすごい柿があります。そう、筆柿です。他の柿より早く成熟し、非常に糖度が高く、美味しい、今がまさに旬の柿です。元は、三ヶ根山の自生種です。是非、お早めに道の駅筆柿の里：幸田に行って見て下さい。その周辺は、柿畑ばかりで壮観です。

青紫蘇



赤紫蘇



マーケットで「大葉」の名前で売られているのが「青紫蘇」です。紫蘇には、赤紫蘇、青紫蘇があり、一般的に薬効が高いのは赤、栄養価が高いのは青といわれています。この野菜も三河(特に豊橋近郊)では大変盛んに作られ、出荷額の全国シェアは愛知県が6割を超えます。紫蘇の食べ方というと刺身のつま、梅干の色づけと地味なイメージしかありませんが、今の時期、紫蘇の実を忘れちゃいけません。プチプチとした食感、独特の風味が抜群です。まあ、でも悲しいかな、これも薬味で使われる地味な存在ですが。原産地は、ヒマラヤ・中国。疲労回復、貧血予防、血液サラサラに効果があり、さらにストレスを和らげる効果もあります。サラリーマンの味方の野菜です。