

# Healthy×Beauty

## Vegetables & Fruit

### 厳冬期にからだを温める野菜～厳選土物・根菜類を中心に～

#### 寺尾さんの土垂



千葉県産  
栽培期間中農薬不使用

※市場慣行栽培品での代品の場合があります

朝日新聞に掲載された在来農場の新進気鋭の農家さんのこだわり品です。ローストや、蒸してさっと揚げるなど美味しい食べ方は様々ですが、皮に旨味やコクがあります。粘りとぬめりがあり、煮崩れしにくいです。カリウムが豊富で、ぬめりの元・ムチンはタンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の動きを活性化させ、肝臓や腎臓の弱りを防止し、老化防止にも役立ちます。

#### 寺尾さんの泥大根



千葉県産  
栽培期間中農薬不使用

※市場慣行栽培品での代品の場合があります

素材がよければシンプルな調理法が一番美味しいですね。おでんや煮物が特に美味しいです。大根にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれています。胃もたれや胸やけの解消、消化の促進に効果があります。

#### 五十野さんの有機人参



茨城県産  
有機JAS認証

茨城県のギルドさんより直送。土物、根菜類が美味しい時期ですね。豊富なミネラルを多く含んだ土が人参の味の濃さ、うまみ、そして甘みをうみだします。人参に含まれるカロテン(ビタミンA)が、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対して免疫力を高める効果があり風邪などの細菌感染の予防になります。

#### 野原さんの泥ごぼう



茨城県産  
栽培期間中農薬不使用

洗いに比べて棚もちが利くだけでなく、風味もよいのが泥つきの根菜類の特徴です。食物繊維が豊富でデトックス効果にも期待できます。和洋問わず是非。

### 「厳選銘柄」～1ランク上のこだわり銘柄～

#### ゴールデンクラウン



米国産

※2月中旬入荷予定  
赤、白のご指定をお願いいたします

糖度11度以上のものをセンサーで選別した「王冠」シールが目印の逸品です。果汁が多く、甘味だけではなく酸味もほどよくある人気商品です。免疫力をUPさせるβカロチンが豊富です。

#### 岡田さんの黄色ビーツ



長野県産  
栽培期間中農薬不使用

長野県の岡田農園さんより直送。鋭利なナイフで極薄にスライスして並べるだけです。近年赤、うずまきとビーツの生産者が増えています。栄養価の期待ができるビタミンC やむくみ防止などのカリウムも豊富に含まれています。

#### 岡田さんの紅芯大根



長野県産  
栽培期間中農薬不使用

長野県の岡田農園さんより直送。鮮やかな色合いがメニューに彩りを加えます。サラダ、グリル、浅漬け、パーニャカウダーなど和洋問わず。強い抗酸化力を持つアントシアニンが免疫力UPさせてくれます。

#### 寺尾さんのバターナッツ南瓜



千葉県産  
栽培期間中農薬不使用

ひょうたん型の南瓜です。ナッツのような風味とねっとりした果肉が特徴であり、その名の由来でもあります。繊維質が少なく、ポタージュにすると滑らかに仕上がります。その他オープン焼きなどがおすすめです。カロテノイドが多く含まれ美容の効果に期待。