

人参 春

春先は甘みがたっぷり。
ミニサイズでカラフルにじんじも。

オススメの食べ方

茹でたり、生で食べたり、グラッセにしたり、調理方法を問わずそれぞれ違った旨みを味わえる。甘いのでお子様にぜひ。



キャベツ 春 冬

よこすか野菜の定番。

オススメの食べ方

早春キャベツは歯ごたえと甘みが特徴で、春キャベツは柔らかさが特徴。どちらもそのまま食べるとで優しい甘みが口の中に広がる。コールラビは炒め物や煮物に最適。



ビーツ 夏 冬

色鮮やかで食卓が明るくなる。実はほうれん草の仲間。

オススメの食べ方

栄養が豊富で“食べる輸血”とも言われる。火を通すとぐつと甘みが増すビーツは、煮込み料理が最適。ボルシチやポタージュに。



青パパイヤ 晩夏〜秋

ほんのり甘くシャキシャキとした食感。さわやかな後味が食欲をそそる。

オススメの食べ方

生でも火を通しておいしい。スライスしてサラダ、炒め物、漬物などアレンジのバリエーションが豊富。



カブ 春 秋

あやめ雪カブは皮が紫色と白色のグラデーション。陽のあたる部分が色づく。

オススメの食べ方

あやめ雪カブは、生のままサラダ、浅漬けにするとパリッと食感。バターやオリーブオイルでソテーすると、とろける食感に。



カボチャ 夏

個性的なカボチャがたくさん！料理に合わせて使い分けるとおいしさがさらにアップ。どれも甘くて濃厚。

オススメの食べ方

コリンキーは生でサラダに。ロロンは加熱するとキメが細かく滑らかな味わいに。バターナッツはねっとり濃厚で、ポタージュがおすすめ。



大根 秋〜冬

種類豊富で彩り豊か！サラダや野菜スティックなど、用途に応じて色を選ぶ楽しみもあり。

オススメの食べ方

三浦大根は煮崩れしにくく味が染みやすいため、煮物やおでんに。レディサラダは、生でバーニカウダで。



横須賀の

大地の恵

よこすか野菜は彩り



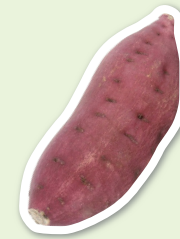
とれたてのシャキッと感、みずみずしさ。
生食で味わう自然の甘み。
海のミネラルたっぷりの土と太陽の光がはぐくんだ大地の恵。

さつまいも 晩秋〜冬

横須賀は気候条件に恵まれ、いも掘りができる。収穫体験も楽しく、食べてもおいしいさつまいもは万能。

オススメの食べ方

焼き芋、ふかし芋、天ぷら、大学芋、スイートポテトなどメインからスイーツまで何でもOK！



パプリカ 夏

甘みがあり、苦みはほとんど感じられない。夏にもっとも栄養価が高くなる。

オススメの食べ方

生のままサラダにしたり、ピクルスにするのもおすすめ。焼いたり煮たり火を通してめざクツと肉厚。

ズッキーニ 夏

焼くとジューシー。実はカボチャの仲間。イタリアンとフレンチの定番。

オススメの食べ方

焼いたり、レンジで温めたり、ラタトゥイユにしてもおいしい。



トマト 夏

青臭さのない濃厚な味わい。種類も豊富。完熟採りにこだわっている。

オススメの食べ方

完熟したトマトは生でそのままいただくのが一番。塩、ドレッシングをかけたアレンジ。



カリフラワー 冬

白、オレンジ、紫、黄緑とカラーバリエーションあり。ロマネスコは濃厚な甘みの特徴。

オススメの食べ方

茹でたり、レンジで温めたりしたあと、オリーブオイルと塩をかけて素材の味を楽しむ。



サラダ白菜 冬

タイニーシュシュは、生食できるミニ白菜。みずみずしく爽やかな味わい。

オススメの食べ方

生のままサラダにして食べると甘みとシャキッと感がより味わえる。塩だれやごま油、オリーブオイルで。

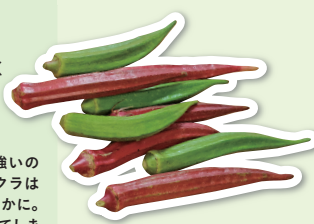


オクラ 夏

夏の定番。栄養価が高く夏バテ予防に。

オススメの食べ方

オクラのネバネバは熱に強いので加熱がおすすめ。紅オクラはサラダすると食卓が鮮やかに。加熱しすぎると緑色になってしまうので注意。



ナス 夏

「よこすか水ナス」はかながわブランドに登録。

オススメの食べ方

よこすか水ナスは生で。白ナスはフライに最適。青ナスは水分が多く、加熱調理するとトロツとやわらかに。



フルーツ それぞれ

横須賀はみかんやいちごが有名。季節によって旬のくだもの狩りが楽しめる。

いちごは一粒一粒に甘みがギュッとつまっている。みかんは酸味と甘みが絶妙。メロンは陽射しを浴びて甘くなる。



牛乳・卵・牛肉 通年

しぼりたての牛乳はクリーミーな味わい。

和牛はトロける脂がおいしい。卵は産みたてのため、新鮮で濃厚。ぜひ卵かけご飯で！

