



高柳さんのサニーレタス



今の時期はサニーレタスを出荷しつつ、ジャガイモの植え付けやミニトマトやナスの種まきなど夏野菜の準備を進めています。



葉先の赤褐色と黄緑色のコントラストがきれいなサニーレタス。その名のとおり、お日様の光を浴びて元気に育っています。

★サラダにぴったりの人気野菜♪

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春。朝晩は寒くても日中は暖かさを感じる日もありますよね。そんな時にサラダにして食べると最高に美味しいのが、寒さの中でもお日様の恵みを受けて元気に育った高柳さんのサニーレタスです。

サニーレタスはその名の通り太陽の光をたっぷり浴びて育ったレタスで、玉レタスに比べて栄養価も高く、βカロチンは10倍もあると言います。また高柳さんのサニーレタスは市販のものに比べても苦みがほとんどなく、心地良い食感とほのかな甘みが心も体もリフレッシュさせてくれます。

「葉物としては小松菜やほうれん草の方が定番だけど、たまにはサラダとか生で野菜を食べたくならないでしょ？そんな時には良いよね」

また、高柳さんは「作り方は他の野菜と全く同じだよ」と言います。おかげさま農場特製の有機配合肥料と蛎殻石灰で土作りをし、適期に苗を植えることで、あとはお天道さまがすすくと育ててくれます。

食べ方はサラダにするのが一番！高柳家では、サニーレタスに千切りしたニンジンなどを合わせ、自家製の菜種油を使ったドレッシングで食べるのが定番です。もちろん、チャーハンや炒め物にしても美味しいですよ♪寒い時期でも生野菜を食べたくなったら、やっぱりサニーレタスですね♪

おかげさま農場は、「食は命」をテーマにしています。化学合成農薬や化学肥料を使わないことを基本としています。

【産地情報】

◎サニーレタスは注文量によりますが、3月中旬～下旬まで出荷予定です。

◎小カブは3月2～3週の頃に品薄になることが予想されます。