



埼玉県上尾市を中心に、  
耕作放棄地を利用して野菜を栽培しています。  
自家製堆肥や防虫ネットを使用して、  
化学肥料や農薬をできるだけ減らすことで、  
安心・安全な野菜を提供したいと思っています。  
—生産者 永堀吉彦さん—

ほうれんそうの栄養が高まり、おいしさも増す旬の季節は冬。  
夏場より冬場のほうが、ビタミンCが約3倍も多く含まれていると言われています。

# ほうれんそう

冬が旬 甘い根元までぜひ



豊島市場が今一押しの産地はココ  
埼玉県上尾市 農業生産法人ナガホリ

耕作放棄地から復元した畑で栽培  
農家の高齢化や後継者不足により、  
耕作放棄地となった土地を借り受  
けて畑地へと転換し、農地としての  
の景観保全に取り組んでいます。



ベジフルティーチャーおススメの食べ方  
「根元まで使う、うま味おひたし」

- ①赤い根元（栄養価が高くうまみがある）も残して、強火で一気に茹でる。
- ②水にさらしてアクを抜き、絞ってざく切り。鰹節と醤油でどうぞ。

豊島市場の提案 想いをつなげる市場へ いちば

全国の産地・生産者を応援し、都民の皆様へ、安全で、おいしい青果物をお届けします。