

# お野菜ガイド

安心・安全でおいしいまじめな野菜です。  
無農薬・無化学肥料で育まれた旬の野菜は、  
地球環境を考慮した生産者の汗の結晶です！

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会

## 「雪見鍋」

(材料) 大根 豚肉 ネギや白菜、水菜などの野菜 豆腐 ポン酢

- ①大根をたくさんすりおろしておく
- ②豚肉、野菜などは一口大に切る
- ③土鍋に半量ほど湯をわかし、おろした大根を汁ごと全部入れる
- ④煮えてきたら、しゃぶしゃぶと同じように肉や野菜をさっと煮て、おろし汁ごとポン酢でいただく



- 大根をかつらむきし皮を野菜として入れると、さらに無駄なく大根を使いきれ
- 鍋にはじめから味付けしてもよい
- 昆布などでだし汁をとると、もっと美味しい
- ★大根をピーラーで皮をむくように薄切りにして鍋に使うと、切った物とは異なる食感になる。すぐ煮えて食べやすい

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

## 青菜が増えてきました



小松菜やチンゲン菜、水菜などの冬の青菜はクセのない物が多く、おひたしやサラダにも合うさっぱり感。アシタバやモロヘイヤなどの夏の青菜はアクやぬめりが強いのが特徴で油とよく調和するので、炒めたり、ナムルやマリネに合います。青菜は全体的にビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防など、健康に欠かせない野菜です。

## 「菜っぱと油揚げの炒め煮」

■材料 菜っぱ 油揚げ 塩 醤油 酒

- ① 菜っぱは洗って5cmくらいのざく切りに、油揚げは1cm巾の短冊切り。
- ② 鍋に油揚げを入れ、上に菜っぱをのせて火にかけて全体がしなっとするまで炒める
- ③ 塩、醤油、酒で味をつける

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

|         |       |
|---------|-------|
| 大根      | 人参?   |
| ごぼう     | 里芋    |
| かぶ      | 生姜    |
| レタス類    | インゲン豆 |
| 葉野菜4~5種 | 他     |

### 小ケース

|      |         |
|------|---------|
| 大根   | 人参?     |
| ごぼう  | 里芋      |
| かぶ   | 生姜      |
| レタス類 | 葉野菜3~4種 |
| 他    |         |

### ミニケース

|         |      |
|---------|------|
| 人参?     | ごぼう  |
| 里芋      | かぶ   |
| 生姜      | レタス類 |
| 葉野菜2~3種 | 他    |

ここに紹介している「お野菜ケース予定」は、あくまで予定です。畑の状況次第では大幅に変更となることもありますので、ご了承ください。