



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



今年の生姜は大豊作！ 特注でも沢山ご利用ください



180 ★ 生姜
150g 204円(込)

181 ★お徳用生姜
500g 660円(込)

御領ブロックAさんに教えていただきました「生姜粉末の作り方」

- ①土をきれい落とす(皮はそのまま) 生姜を繊維に沿って薄くスライスする
- ②カラカラになるまでざるに干す
- ③すり鉢で粉末にする。

※今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。



スイートスプリングが始まりました

ハッサクと温州みかんから生まれた品種です。外皮は緑色をしてはいますが、しっかり熟しています。ネーブルなどのように、皮のついたまま縦にカットすると食べやすいと思います。さわやかな甘味と香りが美味しい柑橘です。

630 ★スイートスプリング
1kg 367円(込)

●特注もご利用ください

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

大根	人参
レンコン	からいも
かぶ	レタス類
インゲン豆?	葉野菜4~5種
他	

小ケース

大根	人参
レンコン	からいも
かぶ	レタス類
インゲン豆?	葉野菜4~5種
他	

ミニケース

大根	からいも
かぶ	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。