

# お野菜ガイド

安心・安全でおいしく、栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおそすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

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

## 大根の収穫が始まっています



大根は1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおそすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

### 大根を皮ごと蒸す

大根は皮ごと好みの厚さに切って塩をまぶして蒸すと、大根の旨味が全開！

- ①皮ごと使うのが基本。料理に合わせて輪切りや斜め切り、一口大のサイコロステーキ風に切る。
- ②重量の1%の塩をまぶす
- ③強火で20分蒸す。切り方が違っても一緒に蒸してOK。

### 「蒸し大根のサイコロステーキ」

「材料」(3〜4人分)

蒸した大根(一口大に切った物)・300g 茹でてきざんだ大根葉・1本分  
ニンニク・1/2片 油・大さじ1と1/2 醤油・大さじ3

- ①ニンニクを繊維と直角にスライスし、フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけて熱する
- ②①からいい香りがしてきたら、強火で大根を炒める。焼き色がついてきたら大根葉も加えて炒め、醤油で味を調える。

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」より

## 「次週のお野菜コース予定」

### 普通コース

大根 人参? も  
レンコン からいも  
かぶ レタス類  
ピーマン? インゲン豆  
葉野菜3〜4種 他

### 小コース

大根 人参? も  
レンコン からいも  
かぶ レタス類  
ピーマン? インゲン豆  
葉野菜3〜4種 他

### ミニコース

人参? レンコン  
レタス類 ピーマン?  
インゲン豆 葉野菜2〜3種  
他

ここに紹介している「お野菜コース予定」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。