



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

今年の里芋は豊作です！たくさん食べてください！



里芋の美味しさと栄養のポイントは、ぬめり。このぬめり気はガラクトサンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールや体内の毒素を取り除く効果があります。消化を助ける働きもあり、独特の旨みを逃さないためにも、ぬめりは取り過ぎないように注意。低カロリーで糖分を代謝するビタミン1や食物繊維も多い、健康野菜です(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

汁物や煮物などなど、旬の里芋をお楽しみください

「薄切り里芋のソテー」

■材料

里芋・150g位 油・小さじ2 塩・小さじ1/3 水・1/3～1/2カップ

カレー粉・小さじ1/3 (又はコショウ少々やバジルペースト・小さじ1)

- ① 里芋は洗い2～3mmの厚さに切る。ザルに広げ表面を少し乾かすと炒めてもくっつきにくい。
- ② フライパンに油を熱し、強火で里芋をさっと炒めて塩をふる
- ③ 水を加えてふたをして蒸し煮にし、水分がなくなって里芋に火が通り透明になったら、カレー粉などを加えて仕上げる。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

「青菜の炒め煮」

「材料」 青菜・2～3株くらい(250g) 干しいたけ・2枚 高野豆腐・1枚
ごま油・大さじ1 白ごま・大さじ1 塩・小さじ1/4 酒・大さじ1 醤油・小さじ1
軸が太めの青菜なら何でもOK。干しいたけ、高野豆腐のどちらか3枚でもOK

- ① 青菜は1cmのザク切りにする
- ② 干しいたけと高野豆腐は戻して、約5mm角のサイの目切りにする
- ③ 鍋にごま油を熱して白ごまを炒め、青菜の軸と干しいたけを加えて塩をふり、一混ぜして青菜の葉先を入れる
- ④ しんなりしてきたら、酒と醤油を加えて野菜とよくからめる
- ⑤ 高野豆腐を加えてざっとかき混ぜて出来上がり

大谷ゆみこ著 「野菜だけ？」より



「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
生姜	深ネギ
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
生姜	深ネギ
葉野菜4～5種	他

ミニケース

大根	レンコン
かぶ	深ネギ
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。