



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

大根が豊作です

この冬の大根はとっても豊作です。たくさんありますので特注でもご利用をよろしくお願いたします。



「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

大根とワカメの梅肉和え

「材料」大根 すりごま ワカメ 梅干し
みりん

- ① 梅干しのタネを取り除き、つぶす。
- ② ①にすりごま、みりんを入れてよく混ぜ合わせる
- ③ 大根は千切り、わかめは適当に切る
- ④ ③の大根とわかめを②で和える

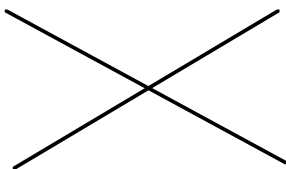
菜っばのおろし和え

「材料」大根 菜っば わかめ 醤油 みりん

- ① 大根はすりおろす。菜っばは湯がいて2cmに切り水気をしぼる。わかめはもどしておく
 - ② 大根おろしと菜っば、わかめを混ぜ、醤油とみりん少々で和える
- ※ チリメンを加えてもよい

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース



小ケース

大根	人参
里芋	ごぼう
かぶ	白菜
レタス類	ダイダイ
深ネギ	葉野菜3~5種
他	

ミニケース

大根	人参
里芋	ごぼう
白菜	深ネギ
ダイダイ	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。