



# 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

## ヤーコンをお届けします



サクサクとした歯ごたえはレンコンのような食感で、動脈硬化や高血圧に効果があるといわれるポリフェノールや、整腸作用のあるフラクオリゴ糖などの有効成分をたっぷりと含んでおり、ヘルシーな食品として注目されています。

### 「ヤーコンと油アゲの炒め物」

材料 (4人分)

ヤーコン・200g 油アゲ・1枚 ごま油・少量 砂糖・大さじ1  
醤油・大さじ2 水・少量 ごま・少々

- ① ヤーコンは皮をむき千切りにしてから、水にさらした後、水気をきる
- ② 油アゲを油ぬきし、細切りにする
- ③ 鍋にごま油を少量入れて熱し、①②を炒め、砂糖、醤油、水を加えて炒め煮する。
- ④ ごまをふる

### ◆会員さんから教えていただいた食べ方を紹介します

ヤーコンとちくわをサイの目に切って、油で炒め、春夏秋冬だしの素と塩を少々で味付けして出来上がり。

シンプルな味付けで、ヤーコンのシャリシャリとちくわのムニムニの歯ごたえがマッチして美味しかったです。お試しください！

A2コース Nさん

「材料」

・ヤーコン ・小麦粉 ・だんごの粉 ・塩 ※量は適量、それぞれお好みでどうぞ

- ① ヤーコンは皮をむいてすりおろす
- ② 粉に塩をひとつまみ入れて混ぜ合わせる
- ③ ①と②を混ぜ、好みのかたさになるまで水を加える
- ④ フライパンに油をひいて、③をスプーンですくい落とし両面を焼く

ほんのりヤーコンの甘みがあるので、我家では子供が初めてヤーコンを喜んで食べました。そのままでも充分食べられますが、お好みで薬味やたれをつけてもいいと思います。

B4コース Nさん

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根 人参  
里芋 かぶ  
キャベツ? レタス類  
深ネギ 葉野菜3~5種  
スティックロッコリ セロリー  
他

### 小ケース

大根 人参  
里芋 かぶ  
キャベツ? レタス類  
深ネギ 葉野菜3~5種  
スティックロッコリ セロリー  
他

### ミニケース

ニンジン 里芋  
キャベツ? 深ネギ  
葉野菜2~3種 スティックロッコリ  
セロリー 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。