



# 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

**この冬の大根はすっごい豊作！冷え込みが強くなると大根の頭の部分が傷んできます  
できるだけ出荷を急ぎたいので、特注でもたくさんご利用くださいませ。**

## 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。切り方が違ってても一緒に蒸してOK。



## 「蒸し大根のステーキ」

「材料」(2人分)

蒸した大根(斜め切り2cm厚)・4枚  ごま油、醤油各適量  
(ソース)きのこ・100g  油・小さじ2  醤油・大さじ1  水・3/4カップ  
くず粉・大さじ1(同量の水でとく)

- ①皮ごと蒸した大根の両面に醤油をつけ、フライパンに油を熱してこんがり焼く
- ②ソースは、フライパンに油を熱してきのこを炒め、醤油と水を入れて、同量の水でといたくず粉でとろみをつけ①にかける

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」より

## 白菜のとベーコンの蒸し煮

「材料」白菜 ベーコン 生シイタケ 塩 醤油 みりん ごま油

- ①白菜はざく切り、ベーコンは小口切り、生シイタケは細切りにする
- ②鍋に白菜、ベーコン、生シイタケの順に段に重ねて、最後に塩少々をふりかけて弱火で煮はじめる
- ③水気が出てきたら中火にし、上まで全部火が通ったら、混ぜて醤油・みりんで味を調え、最後に風味付けにごま油を少々かける。

※白菜に甘みがあるときはみりんはいりません。

※干しシイタケを戻して、戻し汁を加えて煮てもおいしい

## 「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
スティックグロッコリ	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
スティックグロッコリ	セロリー
他	

### ミニケース

大根	里芋
キャベツ?	深ネギ
葉野菜2~3種	スティックグロッコリ
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。