



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

★2022年も正直野菜をよろしくお願ひします

明けましておめでとうございます。今年も無事にお野菜ケースのお届けが始まりました。また今年も生産地とのお付き合いをよろしくお願ひします！



かぶ

かぶは春の七草のひとつ(スズナ)で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。根の部分だけでなく葉も栄養豊富でとても美味しく食べられます。葉付きで届いたかぶはお早めに調理されてください。

かぶのサラダ3種

その① 「材料」かぶ 塩 ポン酢 醤油 ごま油

- ① かぶを半月に切ってうす切りにし、軽く塩でもむ
- ② 水けをしぼり、ポン酢醤油とごま油で和える

その② 「材料」かぶ レタス ドレッシング(塩、こしょう、酢、油)

- ① かぶは皮をむき、太めのマッチ棒大に切る。レタスは小さくちぎる
- ② かぶとレタスをドレッシングで和える

その③ 「材料」かぶ、ワカメ、レモン、塩、ドレッシング(醤油、みりん、酢、油)

- ① かぶを薄く切り、軽く塩をふってザルで水けを切る。ワカメは水でもどす。レモンはイチヨウ切りする
- ② かぶ、ワカメ、レモンをドレッシングで和える

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

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

大根	人参
ごぼう	里芋
かぶ	白菜
レタス類	深ネギ
葉野菜3~5種	スティックパロコリ
他	

小ケース

大根	人参
ごぼう	里芋
かぶ	白菜
レタス類	深ネギ
葉野菜3~5種	スティックパロコリ
他	

ミニケース

大根	ごぼう
ミニ白菜	レタス類
深ネギ	葉野菜2~3種
ティックパロコリ	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。