



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

わさび菜

わさび菜は、カラシ菜の仲間でピリッとした辛みを持っています。葉はやわらかく生のままサラダなどで美味しく食べられます。寒さや病虫害に比較的強いので、考える会のような無農薬、露地栽培向きの野菜の1つでもあります。

・生のままサラダ ・さっと茹でておひたしや和え物に ・炒め物も○ ・浅漬けにも

ワサビ菜の美味しい食べ方を教えていただきました

- ① オリーブオイルをひいたフライパンに、ちりめんじゃこ、ザクザク切ったワサビ菜を入れ、味を見て塩を入れる
 - ② オリーブオイル、ニンニクスライス、ちりめんじゃこを炒め、ワサビ菜を入れて炒まったら、ゆでたスパゲティ麺を入れ、塩こしょうで味を整える
- 緑がきれいで葉ざわりも良く家族に好評でした

A2コース Kさんより

農産物情報

「根菜類」

この冬のごぼう、レンコン、北海道産玉ねぎ、秋じゃがいもは終了となりました。里芋は種用を保存してありますので、3月の植付け時に少しだけケースに入るかもしれません。玉ねぎは新玉ねぎが3月より少しずつ始まってくる予定です。じゃが芋は北海道産を扱います。

「葉茎菜類」

白菜がもうすぐトウダチが始まりそうですのでそろそろ終了です。キャベツやレタス類は少しずつお届けできそうです。小松菜やホウレン草などの葉物はトウダチと競争しながら今後もお届けができそうです。

生育が遅れていた「ブロッコリー」が少しずつ始まりました。これから気温が上がってくると花がついてしまいますので出荷を急ぐ必要があります。特注「スティックブロッコリー」がおすすめです。ご利用をよろしくお願いいたします。



「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

大根	人参
かぶ	キャベツ?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜3~5種
カリフラワー	スティックブロッコ
ひともじ	他

小ケース

大根	人参
かぶ	キャベツ?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜3~5種
カリフラワー	スティックブロッコ
ひともじ	他

ミニケース

大根	キャベツ?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜2~3種
カリフラワー	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。