



# 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

2月になりましたが、冬野菜たちが元気にたくさん収穫できています。

## 野菜いっぱいお好み焼き

「材料」・葉物 ・(南瓜、じゃが芋、からいも等) ・チリメンジャコ ・桜えび  
・かつお削り ・卵 ・だし汁 ・小麦粉 ・油 ・雑穀(あわ、きび等)

- ① 卵、小麦粉、かつお削り、だし汁、雑穀などでお好み焼きのタネを作る。
- ② ①の中に、適当な大きさに切った葉物やチリメンジャコ、桜えびを入れて混ぜる
- ③ 厚手のフライパンに油をひき、7mmに切った南瓜、じゃが芋、からいも等を敷き詰める
- ④ 片面が焼けたらひっくり返し、上から②を流す。
- ⑤ 再びひっくり返して両面とも焼く。
- ⑥ ソースや醤油などお好みの味で食べる

※雑穀を入れたときはカリカリに焼くと香ばしい・

※南瓜やイモ類を小さく切って、はじめからタネに入れてもおいしい。



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

生野菜を醤油漬けにして常備菜にします。美味しさのポイントは天然醸造の醤油を使う事

## 「生野菜の醤油漬け」

(材料)生野菜(人参、ピーマン、ズッキーニ、かぶなど) 醤油

- ①野菜を5mm角に切って、ビンなどの保存容器に入れて醤油を加える
- ②漬けてすぐに食べられ、冷蔵庫で保存が可能



### ●お茶漬けに

ご飯に生野菜の醤油漬けを好みの量のせてお湯を注ぐ。

### ●サラダに

好みのサラダ野菜を食べやすい大きさに切り、生野菜の醤油漬けをドレッシング代わりにかける。お好みでなたね油を加えても美味・

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根	人参
かぶ	白菜
レタス類	深ネギ
葉野菜3~5種	スティックグロッコリ
ひともじ	他

### 小ケース

大根	人参
かぶ	白菜
レタス類	深ネギ
葉野菜3~5種	スティックグロッコリ
ひともじ	他

### ミニケース

人参	かぶ
白菜	レタス類
深ネギ	葉野菜3~5種
スティックグロッコリ	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。