



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

冬越ししたキャベツが甘味と旨みが凝縮されてとっても美味しいですね



キャベツの簡単炒め

「材料」キャベツ 油あげ 生姜 醤油 油

- ① キャベツは太い千切り、油揚げは短冊切りする。生姜はおろしておく
- ② 熱したフライパンに油を入れ、キャベツ、油揚げを入れてシャキッと炒める
- ③ おろし生姜をふり入れ、醤油をまわしがけしてすぐ火を止める。

※炒め過ぎないこと。

親子キャベツ

「材料」キャベツ 鶏肉 卵 だし汁 みりん 醤油 塩

- ① キャベツをざく切りにし、鶏肉は削ぎ切りする
- ② だし汁、みりん、醤油、塩で鶏肉を煮て、キャベツを加えて溶き卵を流し入れ、卵とじにする。

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

御領ブロックAさんに教えていただきました「生姜粉末の作り方」

- ①土をきれい落とす(皮はそのまま) 生姜を繊維に沿って薄くスライスする
- ②カラカラになるまでざるに干す
- ③すり鉢で粉末にする。

※今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。

「生姜ご飯」

(材料) お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g
春夏秋冬だしの素・大3 塩・少々

- ①生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ②お米に春夏秋冬だしの素(大3) + 水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く

「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	カリフラワー
スティックブロッコリ	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	カリフラワー
スティックブロッコリ	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。