No06

お野菜ガイド

2022年2月8日(火コース)
2月11日(金コース)

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

寒さをのりこえ葉野菜が豊富に収穫できています。
種類が多くなっていますが、うまく調理されてください

「菜っぱの中華炒め」

■材料　・葉物　・生シイタケ　・豆腐　・人参　・油　・塩　・胡椒　・みりん
・醤油　・酒　・ごま油　・片栗粉

① 葉物を3ｃｍくらいに切り、生シイタケは細くきざむ。豆腐は水切りし、人参は千切りにする
② 豆腐以外の材料を油で炒め、塩胡椒する
③ 豆腐を粗くつぶして入れ、みりん、醤油、酒少々で味をつける
④ 水溶き片栗粉を入れ、最後にごま油少々加え味を整える

「菜っぱと油揚げの炒め煮」

■材料　菜っぱ　油揚げ　塩　醤油　酒

① 菜っぱは洗って5ｃｍくらいのざく切りに、油揚げは1ｃｍ巾の短冊切り。
② 鍋に油揚げを入れ、上に菜っぱをのせて火にかけ全体がしなっとするまで炒める
③ 塩、醤油、酒で味をつける

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

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

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

大根	人参
かぶ	からいも
生姜	レタス類
深ネギ	葉野菜3～5種ス
ﾃｨｯｸｸﾞﾛｯｺﾘ	ひともじ
他	

小ケース

大根	人参
かぶ	からいも
生姜	レタス類
深ネギ	葉野菜3～5種ス
ﾃｨｯｸｸﾞﾛｯｺﾘ	ひともじ
他	

ミニケース

大根	からいも
深ネギ	葉野菜2～3種
ｽﾃｨｯｸｸﾞﾛｯｺﾘ	ひともじ
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。