



# 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は寒さに何度もあたって甘味が増してきます。  
生食はもちろん、様々な料理でお楽しみください。

## 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。

キャベツには、春と冬に出まわる2種類があります。春キャベツは、緑が濃く葉がやわらかいものが良質で、冬ものは重くしっかりしたものがベスト。特有の成分にキャベジン(別名にもつビタミンU)があり、胃壁の粘膜を丈夫にし、炎症や潰瘍を予防してくれます。ビタミンCも豊富で、とくに芯の周辺に多いので、さまざまに工夫して、なるべく芯まで丸ごと食べましょう。「大谷ゆみこ著 野菜だけ?」より

## トウダチがどんどん始まっています

春はトウダチといって、野菜が花芽をだし花を咲かせて種を作り、子孫を残そうと頑張りはじめます。一般的には収穫時期がきたら畑全部を収穫して市場などにまとめて出荷をされますが、考える会の場合は毎週お届けする野菜ケースに少しずつ収穫・出荷をしていきますので、今週はよくても次の週にはトウダチしてしまい、出荷ができなくなるような事も頻繁にあります。春のトウダチの時期は生産者にとってはとてもリスクが高い時期なんですね、それでも生産者はケース野菜を切らさないようにと何度も種を播いて安定供給に向け努力してくれています。

一言にトウダチといっても程度差や個体差があり、また出荷可能かどうかの判断もなかなか難しいのが現状です。届いた野菜で「食味が良くない」「硬くなって食べられない」などありましたら、申し訳ありませんが、事務局までご連絡ください。返金で対応させていただきます。

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根?	人参?
かぶ	レタス類
深ネギ	ブロッコリー
葉野菜3~5種	スティックグロッコリ
柑橘1種	ひとつじ
他	

### 小ケース

大根?	人参?
かぶ	レタス類
深ネギ	ブロッコリー
葉野菜3~5種	スティックグロッコリ
柑橘1種	ひとつじ
他	

### ミニケース

大根?	人参?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜2~3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。