



# 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

## 古庄さん(大津町)から、春の新大根が始まりました



大根は1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美味しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおそすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

### ふろふき大根

「材料」・大根・昆布・こんにゃく・鶏ミンチ・生姜・みそ・みりん・塩・油

- ① 大根は3cmの厚さに輪切りにし、こんにゃくは5cmの三角形に切る
  - ② 熱湯に塩ひとつまみを加え、こんにゃくを茹でてアクをだしておく
  - ③ 大きめの鍋に昆布を敷いて大根、こんにゃくをおき、ひたひたの水を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。
  - ④ 鶏ミンチに生姜のしぼり汁を加えて炒め、みそを溶きのばして加え、みりんで甘味を調節する
  - ⑤ 大根に④をつけていただく。
- ※ 鶏ミンチを入れずにユズみそだけでも美味しい。

## 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。

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根?	玉ねぎ?
レタス類	ひともじ
葉野菜3~5種	スティック*ロッコリ
柑橘類	他

### 小ケース

大根?	玉ねぎ?
レタス類	ひともじ
葉野菜3~5種	スティック*ロッコリ
柑橘類	他

### ミニケース

玉ねぎ?	レタス類
ひともじ	葉野菜2~3種
スティック*ロッコリ	他