



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

トウダチが始まる季節です・・・



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始めます。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。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。値引きで対応させていただきます。

ネギのお焼き

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり ・油 ・ソースかポン酢醤油

- ① ネギを5mmに切る
- ② 小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる
- ③ フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く
- ④ かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる

※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

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。

「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
ブロッコリー	葉野菜3~5種
カリフラワー	スティックグロッコ
ひともじ	他

小ケース

大根?	人参
かぶ	白菜?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜3~5種
カリフラワー	スティックグロッコ
ひともじ	他

ミニケース

人参	白菜?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜2~3種
カリフラワー	スティックグロッコ
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。