



# 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

## レタスのなます

「材料」・レタス(またはリーフレタス) ・チリメンジャコ ・酢 ・みりん ・醤油

- ① 酢、みりん、醤油を合わせておく
- ② チリメンジャコをフライパンで香ばしく炒って、①の中にジュッと入れる
- ③ レタスは洗って、水をしぼるようにしながら手でちぎる
- ④ ②の中に加え混ぜる

※できるだけ食べる直前に混ぜる



## 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

## 「辛煮生姜」

(材料) 生姜・50g 醤油・大2と1/2 酒・大2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細かい程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々まぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。

※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

人参	かぶ
キャベツ?	レタス類
深ネギ	ブロッコリー
葉野菜3~5種	スティックグロコリ
柑橘1種	ひともじ
他	

### 小ケース

かぶ	キャベツ?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜3~5種
スティックグロコリ	柑橘1種
ひともじ	他

### ミニケース

かぶ	キャベツ?
レタス類	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜2~3種
スティックグロコリ	柑橘1種
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。