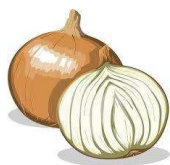




# お野菜ガイド

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



## 「新玉ねぎ」豊作で～す！

早生玉ねぎの収穫が始まっていますが、今年は大豊作でどんどん収穫できています。フレッシュな玉ねぎはまさに旬野菜ですね。新玉ねぎはみずみずしく辛みが少ないので、サラダなど生食がおススメです。水分が多いのであまり日持ちがしませんので、配送後は冷蔵庫で保管して早めに食べてください。今の時期だけの旬の味をお楽しみください。

### 玉ネギそのまま

「材料」・玉ねぎ ・塩 ・マヨネーズ等

- ① 玉ねぎを薄切りにして、塩少々でもんで軽く水けをしぼる
- ② マヨネーズで和えてサラダ風、または花かつおと醤油をかけて和風に。

### 玉ネギそのまま

「材料」・玉ねぎ ・かつお節 ・醤油

- ① 玉ねぎを縦に4等分から6等分に切り目を入れる
- ② 鍋にほんの少量の水を入れ①を蒸し煮する
- ③ 蒸しあがった玉ねぎにかつお節をふりかけ、醤油を入れる

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜は友だち」より

### 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の中にジュっと入れる
- 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



京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜は友だち」より

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根 玉ねぎ  
かぶ レタス類  
キャベツ 葉野菜3～5種  
豆類1～2種 甘夏みかん  
他

### 小ケース

大根 玉ねぎ  
かぶ レタス類  
キャベツ 葉野菜3～5種  
豆類1～2種 甘夏みかん  
他

### ミニケース

玉ねぎ かぶ  
レタス類 葉野菜2～3種  
豆類1～2種 甘夏みかん  
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。