



# 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

## 「ひともじ」

熊本県の伝統野菜にも選定されている「ひともじ」です。さわやかな香りと軟らかさが人気で、熊本を代表する旬の味！定番の「ひともじのぐるぐる」や薬味用として、お味噌汁に入れても美味しいです。今回はご存知の方が多いと思いますが、「ひともじのぐるぐる」のレシピを紹介したいと思います

### 「ひともじのぐるぐる」 ■材料 ・ひともじ ・酢味噌



- ①ひともじは芯が少し残るくらいにゆでた後、冷水に通し、よくしぼっておきます。
- ②白い部分から2~3センチのところを二つに折り、そこを芯にして青い葉をぐるぐると巻きつけていきます。巻き終わりはつまみ切るようにすると、葉の中から粘りが出て張り付きます。
- ③②を皿に盛り、酢味噌を添えていただきます。  
(ポイント)  
茹ですぎると色が悪くなり、甘味も消えるので注意してください。

## 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

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

### 小ケース

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

### ミニケース

玉ねぎ？	かぶ
レタス類	ひともじ
葉野菜2~3種	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。