

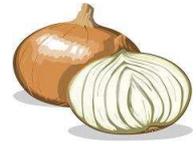


# お野菜ガイド

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

## 春の新玉ねぎが始まっています



### 「じゃが芋と玉ねぎの親子丼風」

「材料」 じゃが芋・大2個 玉ねぎ・大2個 サヤエンドウ・適量 卵・3~4個  
うす口しょうゆ だし汁（カツオorいりこ） ごま油

- ① じゃが芋は細い千切りにして油で炒め、玉ねぎと一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮てうす口しょうゆで味を整える。
  - ② サヤエンドウをゆでて千切りにしたものを入れ、卵をといて親子丼のように流し入れて蓋をして火を止める。
  - ③ 卵が固まったら、あたたかいご飯にかけていただく。
- ※鶏肉がなくても野菜の旨みだけで美味しい丼ぶりになります。

宇土の生産者 本田さんからのレシピです

### 「野菜たっぷり八宝菜」

「材料」 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 タケノコ 椎茸 ネギ 生姜  
油 醤油 塩 コショウ 片栗粉

- ① 豚肉は一口大に切って、塩、コショウする。野菜も一口大に切る
- ② 生姜、ネギはみじん切りにする
- ③ 鍋を熱して油を入れ、②を炒めて香りがでたら豚肉を加えてさらに炒め、火が通ったらとりだしておく
- ④ 鍋に新しく油を入れ、野菜を火の通りにくいものから順に炒める
- ⑤ ④に豚肉をもどして塩、醤油少々で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける

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？	じゃが芋
人参？	生姜
かぶ	レタス類
葉野菜3~5種	豆類
タケノコ？	他

### 小ケース

大根？	じゃが芋
人参？	生姜
かぶ	レタス類
葉野菜3~5種	豆類
タケノコ？	他

### ミニケース

じゃが芋	人参？
かぶ	葉野菜1~2種
豆類	タケノコ？
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。