



# 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

## 新じゃがスタート！



この春のじゃが芋の収穫が始まりました。今週は石脇さん(御船)からお届けします。今年もメイクインを中心にデジマ、北あかり、赤じゃが等、宇土から山都町まで7名の生産者がいろんな種類を作付してあります。品種や産地によって様々なじゃが芋が今年も楽しめそうですね。今の時期は掘りたてでお届けしていますので、袋に入れたまままだと蒸れてしまいよくないので、届いた後はすぐに調理されるか、袋からだして少し乾かしてあげてください。

### 小粒じゃが芋のみそ炒め

「材料」 小粒じゃが芋 みそ 油

- ① じゃが芋は皮のままきれいに洗い、水けをふきとる
  - ② 厚手の鍋に油をひき、①をころがしながらゆっくり炒める
  - ③ 全体に火が通ったら、所々に親指大のみそをのせ、鍋のふたをしてじゃが芋の水分だけで蒸し煮にする。焦げつきそうなら水を足す。
  - ④ じゃが芋に串が通り、みそが水分を含んでやわらかくなったら全体を混ぜ合わせる
- ※ みそを加えずそのまま炒めて焦げ目をつけ、ふたをしてやわらかくなるまで蒸し煮にし、塩コショウで味をつけてもよい。



安全農産供給センター「野菜はともだち」より



## コリンキーが始まりました

コリンキーはサラダ南瓜とも呼ばれていて生食ができるかぼちゃの仲間です。かぼちゃのように完熟させずに、若取りすることでクセが少なく生食ができるかぼちゃとなります。皮もやわらかく南瓜と比べると簡単に切る事ができます。

生食の他にも浅漬けなどの漬物や、炒め物などにも利用できる野菜です。お試しください。

### (生産者おすすめレシピ ・コリンキーラペ)

細切りしたコリンキーに、オイル、酢、塩、砂糖で味をつけて、お好みでペッパー、マスタード、クミンなどをプラス。

### 「次週のお野菜ケース予定」

#### 普通ケース

大根	人参
玉ねぎ	かぶ?
レタス類	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜3~5種
インゲン豆	他

#### 小ケース

大根	人参
玉ねぎ	かぶ?
レタス類	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜3~5種
インゲン豆	他

#### ミニケース

人参	玉ねぎ
かぶ?	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜2~3種
インゲン豆	他