



# 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

受付開始

## 「梅、らっきょう、新ニンニク」 「畑応援！夏の協力野菜」

今年もまたこの季節がやってきました！今週(5/3.5/7)で注文書を配布しています。ご利用をよろしくお願ひします。



## 春の豆類がピークを迎えようとしています

### 豆ご飯

「色鮮やか編」 「材料」・グリーンピース・米・塩・酒



- ① グリーンピースはサヤからだし、かために塩茹でする。
- ② 米は洗って酒少々を加えて水加減し、塩で味をつけてたきはじめる。
- ③ 米がたきあがる寸前に①の豆を入れ、たき上げる。

「豆を楽しむ編」 「材料」・グリーンピース・米・塩・酒

- ① 米を洗って水加減し30分間つけておく
- ② サヤからだした生の豆を米の上にのせ、塩、酒を加えて一緒にたく。豆の香りが移っておいしい

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
人参	かぶ
レタス類	キャベツ？
葉野菜3~5種	豆類2~3種
他	

### 小ケース

大根	玉ねぎ
人参	かぶ
レタス類	キャベツ？
葉野菜3~5種	豆類2~3種
他	

### ミニケース

大根	玉ねぎ
レタス類	葉野菜2~3種
豆類2~3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。畠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。