



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



ズッキーニが始まりました

ズッキーニは南瓜の仲間ですが、かぼちゃのように寝かせて美味しくなるタイプの野菜ではなく、新鮮な物のほうが美味しいです。低温に弱い野菜ですので、冷蔵保存はあまりオススメしません、できるだけお早目に調理されてください。

料理方法

- 焼く・・・薄くスライスしてさっと炒めてバターやオリーブオイルと絡めるだけで美味しいです。歯触りが残る程度に、焼き過ぎないことがポイントです。
- 揚げる・・・油との相性がいいので、フライや天ぷらなど揚げものにも向いています。
- 煮る・・・洋風の煮物にも使えます。また、みそ汁の具にしても美味しい。

暖かくなってくると虫たちも活発になります。今の時期はキャベツの中に虫が入り込んでいる事がありますので、調理前によくチェックされてください。

春キャベツの梅おかか和え



「材料」キャベツ 梅干し(梅酢) 花かつお

- ① キャベツはバリバリと手でちぎって茹でる
- ② ①へ梅酢、または梅干しを入れて花かつおで和える。醤油を落としてもいい

スナップエンドウのニンニク炒め

「材料」スナップエンドウ、オリーブオイル、にんにく、塩

- ① スナップエンドウはすじをとる
- ② オリーブオイルを引いたフライパンにみじん切りにしたニンニクを入れ、弱火で香りをつける
- ③ スナップエンドウを炒めて塩で味をつける

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	玉ねぎ
人参	レタス類
キャベツ?	スティックブロッコリ
葉野菜3~5種	豆類2~3種
甘夏みかん	他

小ケース

大根	玉ねぎ
人参	レタス類
キャベツ?	スティックブロッコリ
葉野菜3~5種	豆類2~3種
甘夏みかん	他

ミニケース

玉ねぎ	人参
レタス類	キャベツ?
スティックブロッコリ	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。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。