



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



かぶは春の七草のひとつ(スズナ)で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。根の部分だけでなく葉も栄養豊富でとても美味しく食べられます。葉付きで届いたかぶはお早めに調理されてください。

かぶのサラダ3種

その① 「材料」かぶ 塩 ポン酢 醤油 ごま油

- ① かぶを半月に切ってうす切りにし、軽く塩でもむ
- ② 水けをしぼり、ポン酢醤油とごま油で和える

その② 「材料」かぶ レタス ドレッシング(塩、こしょう、酢、油)

- ① かぶは皮をむき、太めのマッチ棒大に切る。レタスは小さくちぎる
- ② かぶとレタスをドレッシングで和える

その③ 「材料」かぶ、ワカメ、レモン、塩、ドレッシング(醤油、みりん、酢、油)

- ① かぶを薄く切り、軽く塩をふってザルで水けを切る。ワカメは水でもどす。レモンはイチヨウ切りする
- ② かぶ、ワカメ、レモンをドレッシングで和える

カブのたいたん

「材料」・かぶ ・油揚げ ・だし汁 ・醤油 ・塩 ・みりん ・油

- ① カブは四つ割りにする。大きい物はさらに横に切る。葉も5cm巾のざく切りにする
- ② 油揚げは1cmの薄切りにする
- ③ 醤油、塩、みりんを濃いめのすまし汁くらいの味をつけ、カブがやわらかくなるまで煮る

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	人参
かぶ?	レタス類
キャベツ?	ズッキーニ
葉野菜3~5種	豆類1~2種
甘夏みかん	他

小ケース

大根	人参
かぶ?	レタス類
キャベツ?	ズッキーニ
葉野菜3~5種	豆類1~2種
甘夏みかん	他

ミニケース

大根	かぶ?
レタス類	ズッキーニ
葉野菜1~2種	豆類1~2種
甘夏みかん	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。