



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



天気にも恵まれてズッキーニがとって良くできています。
今週も2本ずつお届けさせていただきます。

「ニンニク風味 ズッキーニオムレツ」

「材料」卵・2個 ズッキーニ・1/2本 ニンニク・1片

◆塩、こしょう・適量 ◆オリーブオイル・大1 ◆バター・適量

- ズッキーニは2~3ミリの暑さの輪切りにし、ニンニクは薄切りにする。
- フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクをきつね色に炒めて取り出す。そこにズッキーニを加えてじっくり炒めて取り出す。
- フライパンにバターを加え、溶きほぐして塩、コショウした卵を流し入れ、大きくかき混ぜて円形に形を整えます。
- 固まってきた卵の上にズッキーニを広げ、ニンニクを散らして焼き上げて出来上がりです。

「ズッキーニのソテー」

「材料」・ズッキーニ、油、塩、醤油、ポン酢、ソース

- ズッキーニを1cmくらいの厚さに切る
- フライパンを熱し油をひいて、ズッキーニを並べて両面を焼く。
- 塩、醤油、ポン酢、ソースなど好みの味でいただく。
※片面焼いた後、チーズをのせて焼くとより美味しい。



「ズッキーニのピカタ」

「材料」・ズッキーニ 卵、塩、小麦粉、油

- ズッキーニを5mmくらいの輪切りにし、塩をふり小麦粉をまぶしておく
- 卵を溶き、ズッキーニに卵をつけ焼き色がつくまで焼く

5~7mmくらいに輪切りにして、蒸してドレッシングをかけて食べる。

とあるレストランで出たメニューです。組合員さんより教えていただきました

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

人参 レタス類
ズッキーニ きゅうり
葉野菜2~3種 インゲン豆
スティックブロッコリ 甘夏
他

小ケース

人参 レタス類
ズッキーニ きゅうり
葉野菜2~3種 インゲン豆
スティックブロッコリ 甘夏
他

ミニケース

人参 レタス類
ズッキーニ きゅうり
葉野菜1~2種 インゲン豆
スティックブロッコリ 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。