



# 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



今回は古庄さん(大津町)からお届けします

## スイートコーンがお届けできました

スイートコーンは無農薬栽培ではとても難しい作物の1つです。栽培する上で一番やっかいなのが虫害です。アワノメイガという蛾がコーンの先に卵を産みつけ、その幼虫が中に入り込んで悪さをするんです。その防除の為に一般的には農薬をかけて防除するのですが、もちろん考える会の生産者は農薬は一切使用していませんので、コーンの中に虫がいる事があります。コーンの中に蛾の幼虫がいると確かに気持ちがいい物ではありませんが、冷静に考えると、一般で売られているキレイなスイートコーンには、目には見えない虫よりももっと恐ろしい物がかけられていると思った方がいいかもしれませんね！

収穫適期がとても短いスイートコーンは、今週も含めて1~2回のお届けになるかもしれませんが、旬の味をお楽しみください。

スイートコーンは虫害だけでなく獣害(タヌキやカラスなど)の被害にもあいやすい作物です。動物たちからスイートコーンを守るために畑の周りを囲ったりヒモを張ったりと、かなりの労力を費やされています。さらに今年は6月4日に嵐のような雨風があり、畑のスイートコーンはべったりと倒されてしまいました。なんとか持ちこたえてくれました。古庄さんのアツいアツい想いが詰まったスイートコーンです。

## 今週はニンニクをお届けします



みじん切りのニンニクを油と一緒にじっくり熱し、軽くなって浮いてきたらすくってカリカリのニンニクフレックをつくります。瓶等に入れて保存しておけば、サラダや料理のトッピングに大活躍。今回はネギなど好みの薬味を合わせて、なんでもごちそうに変身させるカリカリドレッシングを紹介します。

### カリカリドレッシング(液体じゃないピリ辛ドレッシング)

「材料」ニンニク40g 赤トウガラシ(みじん切り)小さじ1/4~1/2 長ネギ30g  
塩小さじ1 油1/2カップ

- ① ニンニクをみじん切りにし、赤トウガラシも種を取ってみじん切り、長ネギは3mm位のみじん切りにする。
- ② 油とニンニクのみじん切りをフライパンに入れてから5分くらい中火にかける。150℃くらいの低温でゆっくり揚げる。
- ③ ニンニクが白くふわっと上がってきて、その後さっと色がついたら引き上げて油を切る
- ④ ③と赤トウガラシ、長ネギ、塩を混ぜ合わせる

※ ニンニクを揚げた油は瓶に移し、ニンニクオイルとして炒め物などに活用しましょう。

「大谷ゆみこ 野菜だけ?」より

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

人参	じゃが芋
レタス類?	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜1~2種
インゲン豆	コリンキー
スティックブロッコ	スイートコーン
他	

### 小ケース

人参	じゃが芋
レタス類?	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜1~2種
インゲン豆	コリンキー
スティックブロッコ	スイートコーン
他	

### ミニケース

じゃが芋	レタス類?
ズッキーニ	きゅうり
葉野菜1~2種	インゲン豆
スイートコーン	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。