



# 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

## インゲン豆が第2のピークを迎えそうです

春インゲンの収穫は、まず5月下旬頃に網田町の本田一幸さん、本田泰晴さんから始まり、6月の初旬頃にピーク(第1のピーク)を迎えていました。現在お届けしているインゲンは、網田よりも少しだけ標高の高い地域の、合志市の高山さん、大津町の古庄さん、山本さんを中心にお届けしています。これから3名の生産者のインゲンがピークを迎えようとしています。今週は2袋お届けさせていただきました。ご利用よろしくお祈いします。



### 「インゲンの蒸し炒め」 ニンニク風味が生きるイタリア風

「材料」・インゲン ・ニンニク ・オリーブオイル ・塩 ・胡椒

- ① インゲンはすじをとり、大きいものは二つ切りにし、ニンニクは薄切りにする
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル少々を入れ、ニンニクを少し色づくまで炒める
- ③ インゲンを加え、軽く塩、胡椒し、全体をよく混ぜ合わせる。ふたをしてごく弱火でそのまま蒸し炒めする。
- ④ 時々様子を見て焦げないように注意する。インゲンに火が通ったら、塩、胡椒で味を整える。

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター  
「新版 野菜はともだち」より

### 「インゲンとじゃが芋のオイスターソース炒め」

「材料」じゃが芋・中1個 インゲン・10~15本 オイスターソース・小さじ2  
酒・小さじ2 塩、胡椒・適量 油・大さじ1.1/2 白ごま・小さじ1/2

- ① インゲンは軽く塩ゆでして、4cmくらいの長さに切る
- ② じゃが芋をインゲンと同じような幅と長さに切る
- ③ 油でじゃが芋を炒める。透き通ってきたらインゲンを加える
- ④ 全体に油がなじんできたら、塩、胡椒を加える
- ⑤ 酒を鍋肌に振り入れ、蒸発しないうちにオイスターソースを加えて炒める
- ⑥ 白ごまをふり、軽く混ぜ合わせて皿に盛る

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

人参	南瓜
レタス類?	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
スティックブロッコリ	ピーマン
茄子	トマト
他	

### 小ケース

人参	南瓜
レタス類?	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
スティックブロッコリ	ピーマン
茄子	トマト
他	

### ミニケース

人参	南瓜
レタス類?	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
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。