



# 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てできています。  
今週も2本ずつお届けさせていただきます。

## 「ズッキーニの和風マリネ」

「材料」ズッキーニ、塩、だし汁、醤油、みりん、酢、オリーブオイルかごま油  
辛みとしてタバスコ、唐辛子、豆板醤など

- ① ズッキーニは7~8ミリにスライスして、魚焼きグリルで軽く焦げめがつくまで焼く
  - ② 保存できる容器に塩、だし汁、醤油、みりんを適量に入れ、めんつゆぐらいの味にし、好みで酢を加える
  - ③ 焼き上がったズッキーニを、②の容器にどんどん入れていく。つゆは全体としてズッキーニのかさの半分くらいで充分。
  - ④ 冷ましながら1~2回混ぜ合わせ、仕上げにタバスコか唐辛子、豆板醤を入れ、オリーブオイルかごま油をたらす。
- ★ 冷したほうが美味しいので、昼につくって夕食にどうぞ。

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

## 「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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根	人参
じゃが芋	かぶ?
レタス類	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜3~5種
インゲン豆	他

### 小ケース

大根	人参
じゃが芋	かぶ?
レタス類	ズッキーニ
きゅうり	葉野菜3~5種
インゲン豆	他

### ミニケース

大根	じゃが芋
ズッキーニ	きゅうり
葉野菜2~3種	インゲン豆
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。