



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

胡瓜の「生産地リレー」

キュウリのお届けは、生産地の標高差を利用して、5月下旬からは暖かい地域の本田さん(宇土)、6月は古庄さん(大津)、高山さん(合志)、7月は高丸さん(御船)、8月は佐藤さん(山都)と少しずつ標高が高い生産地へと移行してきます。そして暑さのピークが過ぎる9月になるとまた暖かい地域(宇土、大津)へと移行する事によって、長期間、皆さんへきゅうりをお届けしていきます。胡瓜だけに限った事ではありませんが、標高差を利用した生産地リレーができる事も考える会生産者の特徴なんですよ！



考える会の胡瓜は「自根胡瓜！」

胡瓜の栽培には、「自根」と「接木」との2種類があります。自根とは種から胡瓜自身の根で育てる事です。接木とは病気に強い他の野菜(かぼちゃなど)の根を台木にして胡瓜を育てる事で、「自根は自分の根っこ！」「接木は違う野菜の根っこ！」という意味です。

接木をすると病気に強く形の良い胡瓜が、長い期間収穫できるという長所がありますが、会の生産者が自根にこだわるのは、胡瓜本来の味を大事にするからです。その為、収穫期間はなり始めから収穫終わりまで、約1ヶ月間ととても短期間ですが、昔ながらの味がしっかりした美味しい胡瓜ができるんですね！

また、太陽の恵みをいっぱいに浴びて育った露地胡瓜ですので、農薬や化学肥料を使わない事以外にも、こういったより自然にあった野菜を栽培している事が、考える会生産者のお野菜の個性でもあります。

空芯菜(エンサイ)のペペロンチーノ

「材料」空芯菜・1束 にんにく・2~3かけ とうがらし・1本
オリーブオイル 塩 パスタ



- ①空芯菜は葉と茎を5cmくらいのざく切りにする
- ②フライパンに薄切りしたにんにくと、種をだし小さく切ったとうがらし、オリーブオイルを熱し、香りがでたら空芯菜を茎から炒める
- ③葉の部分も入れ炒めたら、パスタのゆで汁を少し加え、塩で味を整える。
- ④ゆでたてのパスタを加え、和えたらできあがり。

大津町の生産者・山本さんからのレシピです

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

人参	コリンキー
レタス類?	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
ピーマン	茄子
オクラ	トマト類
他	

小ケース

人参	コリンキー
レタス類?	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
ピーマン	茄子
他	

ミニケース

コリンキー	レタス類?
きゅうり	インゲン豆
葉野菜1~2種	ピーマン
茄子	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。