



# 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

## にんにく

### 「にんにく油味噌」

炒めて混ぜる万能調味料。そのままご飯のおかずとして食べても美味しいし、調味料として炒め物の味つけやみそ汁の風味づけなどにも使えます。まとめて作って冷蔵庫で保存すると日持ちします



「材料」 (一単位分) ニンニク・100g 油・大きじ1 味噌・100g

- ①ニンニクは繊維に垂直に薄切りにし、フライパンに油を入れ中火にかける
- ②ニンニクがしんなりしてきたら味噌を加えて炒め合わせる。よく混ぜていい香りがしてきたら火を止める。

### 「にんにく練り味噌」

にんにく油味噌とは一味違う、おろして混ぜるだけの万能調味料

「材料」 ニンニク・20g 味噌・50g

- ①にんにくをすりおろし、味噌と混ぜ合わせる ★おにぎりや生野菜にピッタリ！

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」より



## 今週はコリンキーがケースに入りました

コリンキーはサラダ南瓜とも呼ばれていて生食ができるかぼちやの仲間です。かぼちやのように完熟させずに、若取りすることでクセが少なく生食ができるかぼちやとなります。皮もやわらかく南瓜と比べると簡単に切る事ができます。

サラダの他にも浅漬けなどの漬物や、炒め物、スープなどにも利用できる野菜です。お試しください。

### (生産者おすすめレシピ ・コリンキーラペ)

細切りしたコリンキーに、オイル、酢、塩、砂糖で味をつけて、お好みでペッパー、マスタード、クミンなどをプラス。

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

人参	南瓜
キャベツ	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	南瓜
キャベツ	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
ピーマン	茄子
トマト類	他

### ミニケース

人参	きゅうり
インゲン豆	葉野菜1~2種
ピーマン	茄子
トマト類	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。