



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

南瓜はカロチンをはじめ、ビタミン類、食物繊維、ミネラルなどをバランスよく豊富に含む緑黄色野菜です。旬は夏ですが保存がきくので、昔から秋～冬の大切なビタミン源として食べられてきたようです。

かぼちゃを千切りにする

- ① 最初にたわしで丸洗い。切ってからは洗わない
- ② 半分に切ってから、1/4に切る
- ③ ヘタをとって、表面のかたいデコボコを取る。種も取る。
- ④ さらに半分に切って、放射状にうすく切る
- ⑤ うす切りをずらして重ね、2mm幅の千切りにする



かぼちゃの炒め物

「材料」 南瓜の千切り・75g ピーマン・80g 玉ねぎ・50g ごま油・大さじ1
塩・小さじ1/2強 醤油・小さじ1(お好みで)

- ① ピーマンを千切りにする。玉ねぎは薄いまわし切りにする。
- ② 油を熱して玉ねぎ、南瓜を炒め、玉ねぎが半透明になったらピーマンを加えて炒め、塩をふり火を止める。お好みで醤油を入れる。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

「エンサイ(空芯菜)」

別名「空芯菜」とも言います。暑さに強い野菜で、夏場の貴重な葉野菜の1つです。ビタミンCやミネラルに富み、鉄分はほうれん草の2倍、繊維は3倍、カロチンも多いそうです。炒め物、おひたし、スープなどでどうぞ！

エンサイと豚肉の炒め物

「材料」 エンサイ、豚バラ肉、ニンニク、鷹の爪、醤油、塩、油

- ① エンサイの茎と葉を分け、太い茎は斜めに食べやすく切る
- ② 熱して油を引いたフライパンでエンサイを炒め、軽く火を通しとりだす。
- ③ フライパンに油を足し、ニンニク、鷹の爪を入れ豚肉を炒める。
- ④ エンサイをフライパンにもどし、さっと炒めて塩と醤油で味をつける
- ※ コツは豚肉より先にエンサイを炒めることと、味付けを控えめにすること

京都使い捨て時代を考える会安全農産供給センター「野菜はともだち」より

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

人参？	じゃが芋
きゅうり	ピーマン
甘とうがらし	茄子
オクラ	トマト類
葉野菜1~2種	他

小ケース

人参？	じゃが芋
きゅうり	ピーマン
甘とうがらし	茄子
オクラ	トマト類
葉野菜1~2種	他

ミニケース

人参？	じゃが芋
きゅうり	ピーマン
甘とうがらし	茄子
トマト類	葉野菜1~2種
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。