



# 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

## 旬の生産者レシピ！ 野菜をたくさん食べられる、男のいい加減な料理

### 夏野菜の雑炊（リゾットともいう）



- ①玉ねぎ3個 ピーマン5個を小さく切る ピーマンでなくてもシシトウでもよい。  
なす、かぼちゃなども小さく切っておく、キャベツ（三分の一くらい）もあれば入れる  
別にとくべつな決まりはなくうまければ何でも入れる
- ②ひき肉（何でもよい）100グラムくらいを油（ココナッツオイルだと独特な風味が出る）を引いたフライパンでひき肉をいためる。
- ③玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。玉ねぎが透明になったらほかの野菜を入れていためる  
フライパンに入りきらなかったら2回に分ける。塩コショウで味を調べておく
- ④野菜に火が通ったところでなべに移し水を加え、具の多い野菜スープ状にする。このときもう一度塩コショウなどで味を調べ、最後にブラックペッパーを加え香りを出す。
- ⑤ご飯を茶碗3杯くらい入れて煮立てれば5人分くらいの雑炊ができる。夏の疲れた胃にはいいと思う。

御船町nの生産者・高丸さんからのレシピです



### ごぼうのニンニクみそ炒め

「材料」ごぼう・1本 ごま油・大さじ1 ニンニク（みじん切り）・1かけ分  
水・少々 味噌・大さじ1 ハチミツ・大さじ1

- ①フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、いい香りがしてきたらななめ薄切りにしたごぼうを炒める
- ②水を入れてふたをし、好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。
- ③みそとハチミツをからめて出来上がり

合志市の生産者・高山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

じゃが芋	コリンキー
きゅうり	ピーマン
甘とうがらし	茄子
オクラ	ゴーヤ
トマト類	葉野菜2~3種
青じそ	他

### 小ケース

じゃが芋	コリンキー
きゅうり	ピーマン
甘とうがらし	茄子
オクラ	ゴーヤ
トマト類	葉野菜2~3種
青じそ	他

### ミニケース

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	

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。