



# 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

## この夏の南瓜、豊作です！

### かぼちゃと玉ねぎの炒め煮



「材料」・かぼちゃ ・玉ねぎ ・油 ・塩

- ① かぼちゃは5mmくらいの薄切り、玉ねぎも薄切り
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、かぼちゃを炒める。途中で塩を加え味をつける。かぼちゃに火が通ったらできあがり。

### かぼちゃのサラダ

「材料」・かぼちゃ ・キュウリ ・マヨネーズ

- ① かぼちゃとキュウリは同じ大きさのサイコロ状に切る
  - ② かぼちゃを茹でてさます
  - ③ マヨネーズでかぼちゃときゅうりを和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ※スライスした玉ねぎを加えても美味しい

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

## ピーマンがピークを迎えています！

### ピーマンのおすすめレシピ

A3コースKさんから  
教えていただきました

- ① ピーマンは丸ごとそのままヘタを取り、種を取りだす
- ② ①のピーマンにバターをサイの目（1㍻角位）入れる。
- ③ ②にけずり節を口元近くまで詰める。（加減は詰めすぎず、ゆるすぎず）
- ④ 口元は味噌小サジ1位で、フタをするように入れる。
- ⑤ オーブンやフライパンで、全体に軽く焼き目をつける。



★好みで中にチーズを入れても良い。ピーマンが沢山届いた時に、是非お試しを

## 「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	コリンキー
きゅうり	ピーマン
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。