



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



猛暑の中ですが、佐藤昭人さん(山都町)を中心に、ナス、きゅうりが増えてきました。様々なお料理でお楽しみください。

ナスとししとうの炒め煮

「材料」ナス、ししとう、油アゲ、濃縮だし

- ① ナスは縦半分に切って、包丁で切れ目を入れ、さらに3つくらいに切る。
- ② ししとうは大きければ2つに切る。油アゲは野菜にあう大きさに切る
- ③ 熱した鍋に油を少々を入れ、ナス、ししとう、油アゲを入れて炒め、濃縮だしを加えてふたをして煮る。

ナスの一時漬け

「材料」ナス、青じそ、塩、酢、醤油

- ① ナスはヘタをとり縦半分にし、3mmの薄切りにする
 - ② 塩をふりキュキュっと力を入れてもんで、サッと水洗いする。
 - ③ 青じそを干切りにし②と混ぜる。
 - ④ このまま食べてもいいが、少し酢や醤油をかけると漬物風になる。
- ※ 三杯酢で和えてもおいしい

胡瓜の中華風

「材料」胡瓜、醤油、酢、ごま油、すり胡麻

- ① 胡瓜以外の材料をよく混ぜる
 - ② 3~4cmくらいの拍子木に切った胡瓜を入れてよく混ぜる。
 - ③ 1時間ほど漬けておいてから食べる。
- ※ すり胡麻のかわりに炒り胡麻でもよい
※ 胡瓜を乱切り、たたきにしてもよい
※ おろしニンニク、ショウガ、粉唐辛子をいれてもよい。



安全農産センター「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

かぼちゃ	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

かぼちゃ	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

きゅうり	ピーマン
茄子	オクラ
ゴーヤ	トマト類
葉野菜1~2種	青じそ
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。