No37



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 能本いのちと土を考える会

佐藤昭人さん(山都町)より「栗」が始まりました





山都町・佐藤昭人さんから「栗」 の収穫が始まりました。早生種か ら始まり晩生種まで、約一ヵ月間 の季節限定です。

の季節限定です。 栗はイノシシ被害が発生しやす く、これからどうなるか気になる ところですが、旬の味をお楽しみ ください

栗には「クリシギゾウムシ」という虫の卵が産みつけられていることがあり、そのままだと栗の中で卵が 孵化し幼虫が栗を食べあさることになりますので、一般的には栗を収穫してから、薬剤を含んだ蒸気を浸 透させ栗の中にいる虫や卵を殺してしまう薫蒸処理をされる所もあるそうです。

考える会の栗には、収穫前の農薬散布はもちろん、収穫後の薫蒸処理も行っておりません。お手元に届いた栗は冷蔵庫で保管して、なるべくお早めにお召し上がりください。

栗の保存方法

- ①栗は洗いボールに塩と水を入れて7~8時間つける
- ②ザルにあげて濡れているものは拭き、表面が乾いたらビニール袋に入れて冷蔵庫で保存※水に長くつけすぎないように注意してください。1か月くらいは保存できると思います栗の中の虫が死んで、すぐに調理するより甘くて美味しい。ゆでる時に塩はいりません

さっぱりしていて冷めても美味しい

^{乗しい} ジャーマンレンコンお酢入り

「材料」蓮根、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、塩、コショウ、酢

- ① 蓮根、じゃが芋は5mmくらいの薄切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋と蓮根を茹でる
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れしっかり炒める
- ④ 茹であがった蓮根とじゃが芋の湯を切り、③のフライパンに入れ、塩、コショウを して炒める
- ⑤ 仕上げに酢をまわしかける(酢の量はお好みで。沢山入れた方がおいしい)

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

人参(北海道) 玉ねぎ(北海道) からいも 南瓜 胡瓜 ピーマン 茄子 オクラ

葉野菜2~3種 他

小ケース

人参(北海道) 玉ねぎ(北海道) からいも 南瓜 胡瓜 ピーマン

茄子 オクラ 葉野菜2~3種 他 ミニケース

人参(北海道) 玉ねぎ(北海道) 南瓜 ピーマン

茄子 オクラ 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。