



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



さつまいもとリンゴの重ね煮

さつまいものオススメレシピ
募集しています。

「材料」さつまいも リンゴ バター

- ① さつまいもは皮のままよく洗い、5mm巾の輪切りにする。
- ② リンゴは四つ割りにして皮をむいて5mmの薄切りにする
- ③ 鍋にさつまいも、りんごを交互に並べ上にバターをのせ水を少し入れて蒸し煮にする

さつまいも団子

「材料」さつまいも 小麦粉 塩 黒砂糖

- ① さつまいもは皮をむき、塩少々を入れて茹でてつぶす。茹で汁はとっておく。
- ② 茹で汁が熱いうちにつぶした芋の半分と小麦粉を入れ、よくこねて団子の皮を作る
- ③ 残り半分の芋に黒砂糖を入れ、甘みをつけてあんを作る
- ④ ②の皮で③のあんを包んで団子にし、沸騰した湯に入れて茹でる

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」

●ピーマンとおかかの甘辛煮

「材料2人分」ピーマン・約5個 醤油・大さじ1強 みりん・大さじ1 酒・大さじ1
かつお削り・3g

- ① ピーマンは縦2つに割り、1cm程度に切る
- ② 油でピーマンを炒め、油が全体に回ったら、醤油、みりん、酒を入れる
- ③ 最後にかつお削りを入れ、汁気がなくなりピーマンが軟らかくなるまで炒め煮する

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

人参(北海道) じゃが芋
コリンキー 里芋?
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) じゃが芋
コリンキー 里芋?
ピーマン 茄子
オクラ? 葉野菜2~3種
他

ミニケース

じゃが芋 コリンキー
里芋? ピーマン
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。