



# 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



## 「里芋」が始まりました！

里芋の美味しさと栄養のポイントは、ぬめり。このぬめり気はガラクトタンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールや体内の毒素を取り除く効果があります。消化を助ける働きもあり、独特の旨みを逃さないためにも、ぬめりは取り過ぎないように注意。低カロリーで糖分を代謝するビタミン1や食物繊維も多い、健康野菜です(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

掘りたてでお届けしますので、袋に入れたままだと蒸れてしまいます。すぐに調理されない場合は袋から出して保管してください。低温に弱いので冷蔵庫保管は禁物です。

### 「里芋の味噌煮」

■材料(2~3人分)

里芋・500g(皮をむいて) 油・大さじ1 水・1カップ 塩・小さじ1/2

昆布・5cm 味噌・大さじ2と1/2

- ① 里芋を一口大に切り、油で炒める。
- ② 水と塩、昆布を入れて味噌をのせ、強火にかける。
- ③ 煮立ったらふたをして、中弱火で12分煮る。水分がなくなって照りがでたら完成

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

## ミニ冬瓜をお届けします

網田町・本田泰晴さんからミニ冬瓜をお届けします。「冬の瓜」と書きますが夏が旬の野菜です。皮が厚くて貯蔵性があることから、「冬まで食べる事ができる瓜」という意味で冬瓜と呼ばれるようになったそうです。クセがなく淡白な味なので、煮込み料理などにするとよく味がしみこんでとても美味しいと思います。



### 「冬瓜のスープ」

「材料」冬瓜 玉ねぎ ベーコン 塩 コショウ 油

- ① 冬瓜の皮をむいて種をとり、3cmくらいの大きさに切りひたひたの水を入れて煮る
- ② 沸騰してから10分くらい煮て冷ます。熱がとれたらミキサーにかける。
- ③ 玉ねぎを薄く切り、ベーコンを細切りにして油で炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ミキサーにかけた冬瓜を入れ少し煮る。
- ⑤ 塩、コショウで調える

※冬瓜が苦手な方は少し濃いめの味付けに。薄味のほうが冬瓜の風味を楽しめる

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

玉ねぎ(北)	からいも
南瓜?	ピーマン
しかく豆	茄子
オクラ?	葉野菜1~2種
他	

### 小ケース

玉ねぎ(北)	からいも
南瓜?	ピーマン
しかく豆	茄子
オクラ?	葉野菜1~2種
他	

### ミニケース

玉ねぎ(北)	からいも
南瓜?	ピーマン
しかく豆	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。