



# 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

## 大根の収穫が始まっています



大根は1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美味しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおそすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

### 大根を皮ごと蒸す

大根は皮ごと好みの厚さに切って塩をまぶして蒸すと、大根の旨味が全開！

- ①皮ごと使うのが基本。料理に合わせて輪切りや斜め切り、一口大のサイコロステーキ風に切る。
- ②重量の1%の塩をまぶす
- ③強火で20分蒸す。切り方が違ってても一緒に蒸してOK。

### 「蒸し大根のサイコロステーキ」

「材料」(3~4人分)

蒸した大根(一口大に切った物)・300g      茹でてきざんだ大根葉・1本分  
ニンニク・1/2片      油・大さじ1と1/2      醤油・大さじ3

- ①ニンニクを繊維と直角にスライスし、フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけて熱する
- ②①からいい香りがしてきたら、強火で大根を炒める。焼き色がついてきたら大根葉も加えて炒め、醤油で味を調える。

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」より

## 「次週のお野菜ケース予定」

### 普通ケース

大根	人参
レンコン	里芋
かぶ	白菜
レタス類	インゲン豆
葉野菜4~5種	ひともじ
生シタケ	他

### 小ケース

大根	人参
レンコン	里芋
かぶ	白菜
レタス類	インゲン豆
葉野菜4~5種	ひともじ
他	

### ミニケース

レンコン	里芋
ミニ白菜	インゲン豆
葉野菜2~3種	ひともじ
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。