

# 皮ごと丸ごと

## 皮ごと丸ごと通信

11月5回号

いつもお世話になっております。  
やさと有機栽培部会の森です。

この度は「皮ごと丸ごと有機野菜セット」を  
申し込みいただき誠にありがとうございます。

昨年より先輩方のご指導のもと有機野菜  
を作らせていただきありがとうございますが、まだまだ天候

や畑の状態を把握出来ずなかなかうまく  
いかなへんことも多々あります。そんな失敗

ばかりでも気持ちが悪くならないのは、今年産ま  
れた待望の娘のおかげがましきません。

今ではその娘が「小松菜」や「にんじん」を  
離乳食として一番はじめに口にする野菜と

なりました。農家を始めるきっかけのふとつ  
でもあった自分の子供に安心安全な野菜を

食べさせたいという念願が叶った瞬間です。

そんな有機野菜を皆様にも味わっていただき

家族全員に笑顔をお届けできようように  
日々妻子と共に奮闘しておりますので応援を  
よろしくお願いいたします。

よろしくお願ひします。



～生産者 Profile～  
森宗一（もり・そういち）静岡県出身。  
就農2年目・夢ファームやさと17期生。  
来春に夢ファームを卒業します。独立後も、夢ファームでの研修で学んだ事を生かし、皆様に安全・安心な美味しい野菜をお届け出来るよう頑張ります！

令和2年12月5日 有機野菜セット

品目	量目	税込価格	生産者名	野菜の保存など
有機小松菜	200g	199円	坂下定雄他	包装してあるまま野菜室へ。
有機にんじん	500g	200円	森 宗一他	1本ずつ新聞紙に包んで、ビニール袋に入れて野菜室へ。
有機かぶ	400g	199円	田中宏昌他	葉と根を切り、葉はポリ袋に入れて野菜室、根は新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。

**12月1回 お届け予定品目**  
有機長ねぎ かつ 200g、有機短大根 1本  
有機かぶ(もものすけ) 500g(2~3玉)

**12月2回 お届け予定品目**  
有機にんじん(アロマレット)500g、里いも 400g  
有機小松菜 又は 有機ほうれん草 200g



皮ごと 丸ごと レシピ、ご意見、ご感想などご記入して配送担当者の方に渡してください。

【 (レシピは紙面に掲載される場合があります) 】

11月5回 (JA やさと)

きりとりせん

今回お届けした野菜、どんな姿で食卓にならびましたか？  
ぜひ、組合員の皆さんのおすすめレシピを教えてください！

※6月に引き続き募集をいたします。  
どしどしお寄せ下さい。

## スポラレシピ

### 小松菜とにんじんの炒め煮！

小松菜…1袋  
にんじん…1/2本  
ひじき…5g  
油揚げ…1枚  
ごま油…大さじ1  
ごま…適量

- ① 小松菜はさっとゆでて水にとり、4cm長さに切り水けをふく。
- ② にんじんは4cm長さの千切り。ひじきはもどす(長いときは食べやすい長さに切る)。油揚げは4cm長さの細切り。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん・ひじきを入れて強火で炒める。小松菜・油揚げを加えて炒め、しょうゆ・酒・みりん・水・和風だしを加え、弱めの中火で5分ほど煮る。器に盛りごまをふる。

### にんじんのコンソメスープ！

- にんじんは皮をむかずに、斜め薄切りにしてから千切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんじんを炒めて全体に油が回ったら、水を加えてコンソメスープの素を加えて煮る。
- 塩・こしょうで味を整え、粉チーズ、乾燥パセリをふる。

### にんじんの塩こんぶ和え！

- にんじんは皮をむかずに、長さ4cmの千切りにする。
- ボウルににんじん・塩こんぶ・レモン汁・ごま油を入れて和える。

### かぶと豚肉のしょうが炒め！

- かぶは皮をむかずに縦半分に切り、さらに縦に薄切りにする。かぶに少量の塩をふってしばらくおき水けを絞る。かぶの葉は粗いみじん切り。
- 豚肉は食べやすく切り、塩・こしょう・酒・片栗粉で下味をつける。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。しょうがの千切り、かぶ、かぶの葉を加え炒める。酒・塩・しょうゆをふってからめる。