



皮ごと丸ごと



6月3回号【第2回目/全5回】3種 税込 645円

組合員の皆様、まいど!! おおきに!!

いつも、やさとの有機野菜を購入頂き、ありがとうございます。
今年の4月から、ゆめファームで研修させて頂いている厚と申します。

“はら”でも“ころ”でもありません!! “あつ”です!

3月までは日々パソコンとにらめっこの時間を過ごし、息子との時間をあまりとれず、寝顔を見るだけの日々...

こゝではアカツ! とばかり叫び、娘が生まれるにあたり、今度こそ自分の目で子供達の成長を見てみたい! そう思い、以前から興味のある、^{農業の世界}に飛び込みました。

毎日が発見の連続で、農業も子育ても楽しい、充実しているなぁ...としみじみ感じます。

長女が離乳食で食べたり、野菜嫌いな長男でも、少しずつですが、

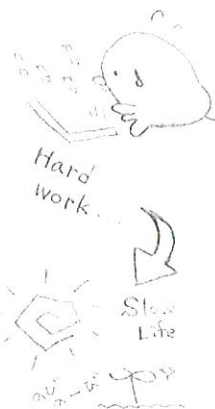
「とーとが作ってたや?」と聞いてきて、「そうや!」と答えると、食べてくれ、

「うん、おいしい!!」と言って笑顔を見せ、就農してよかったなと感じます。

安心でおいしい、我が子のお墨付きの野菜で

皆様に 元気 と 笑顔 を届けらるよう、奮闘して参ります。

よろしくお願ひ致します



皮ごと丸ごと通信



～生産者 Profile～

厚 憲一 (あつ・けんいち) 兵庫県出身

就農1年目。夢ファームやさと18期生。

先輩農家の方々にご指導いただき、日々勉強中!

皆さんに喜んで食べてもらえる野菜作りを頑張ります!

今週の皮ごと丸ごとやさとの有機野菜セト

品目	量目	税込価格	生産者名	野菜の保存など
有機にんじん	500g	213円	出縄英之他	1本ずつ新聞紙に包んで、ビニール袋に入れて野菜室へ。
有機短大根	1本	216円	厚憲一他	湿らせた新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れ野菜室で立てて保存。
有機じゃがいも (きたあかり)	500g	216円	岩瀬直孝他	風通しのよい、暗い所に保存。 夏場は気温が高くなり傷みやすいので冷蔵庫の野菜室に入れておくほうが長持ちします。

6月4回 お届け予定品目

有機フルームきゅうり 3本

有機キャベツ カット1/2 又は 小1玉

有機玉ねぎ500g又は有機じゃがいも(きたあかり)500g

7月1回 お届け予定品目

有機にんじん(アロマレット) 500g

有機空芯菜 150g 又は フルームきゅうり 3本

有機ミニトマト 150g 又は 有機キャベツ
カット1/2 又は小1玉

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)

6月3回 (JA やさと)

きりとりせん

● スポラレシピ ●

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！
※今年も募集をいたします。
どしどしお寄せください

にんじんとしらす干しのマリネ！

- ① にんじん1本は洗って皮つきのまま、斜め薄切りにして細めの千切りにし、塩少々をふってしばらくおき、しんなりしたらもんで水けを絞る。
- ② 砂糖…小さじ1・塩・粗びき黒こしょう…各少々・酢…大さじ3・オリーブオイル…大さじ2をボウルに入れて混ぜ、①としらす干しを入れて和える。

にんじんのすりおろしドレッシング！

- にんじんのすりおろし…大さじ3
玉ねぎのすりおろし…大さじ2
レモン汁…大さじ2
白ワインビネガー…大さじ2
オリーブオイル…大さじ2
砂糖…小さじ2
塩・こしょう…各少々

野菜をすりおろし他の材料と混ぜるだけ。
容器に入れて冷蔵庫で4日ほど保存できます。

新じゃがとにんじんのかき揚げ！

新じゃがいも…2個

にんじん…50g

サクラエビ…好みの分量

①(小麦粉・卵・冷水…適宜)

小麦粉、揚げ油

- ジャがいもは洗い皮つきのまま拍子切りにして、水でサッと洗って水けをふく。にんじんは薄めの拍子切りにする。サクラエビを加え、小麦粉大さじ1をふり、全体にまぶす。
- ①を粉が残るくらいに混ぜて、具に加え混ぜる。
- 揚げ油を中温に熱して、揚げる。

ピーラー短大根とにんじんのマリネでそうめん！

短大根…100g、にんじん…50g、塩…少々、①(水…大さじ3、酢…大さじ2、白だししょうゆ…大さじ1)
赤唐辛子(小口切り)…1/2本(辛いのが苦手な方はお好みで)、そうめん…40g、

- ① 短大根とにんじんはピーラーでリボン状にスライスする。耐熱ボウルに入れて塩を混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら軽くもんで水けを絞り、保存容器に入れる。
- ② 耐熱カップに①、赤唐辛子を入れて、ラップなしで30秒加熱し①に加え混ぜる。
- ③ そうめんをゆで、②の半量と混ぜ合わせる。