

丹波篠山お野菜便

毎月採れたて野菜を送ります！何が入っているかは開けてからのお楽しみです(^^)／

2024 年 9 月便

- ・ バターナッツかぼちゃ
- ・ 玉ねぎ
- ・ 茄子
- ・ ピーマン
- ・ モロヘイヤ
- ・ ヤングコーン
- ・ 夏野菜（オクラ・ゴーヤ・シカクマメ・ししとう・花オクラのいずれか）
- ・ 空心菜
- ・ 新米

下記写真と照らし合わせてご確認ください。

<おすすめの食べ方>

◎定番野菜

ピーマン、茄子あたりは、新鮮でみずみずしいうちに、焼いてお召し上がりくださいね。



◎バターナッツかぼちゃ

ひょうたん型のかぼちゃです。味があっさりとしているので、ポタージュスープにする場合は、玉ねぎなどなしで100%かぼちゃがおすすめです。生で食べてもおいしいので、サラダと、丸ごと器にしたグラタンは動画で紹介しています。

◎ヤングコーン

なかなか生では流通しないヤングコーン！手に入りました。

今回はお試しなので、数がとても少なくてごめんなさい m(__)m

ご希望があれば、今後たくさん生産してもらおうかと思っています！

皮からでているヒゲは切り落としてしまうのがいいですが、皮の中のヒゲはやわらかくておいしいので、食べてください。



皮ごと、トースターや魚焼きグリルで焼くだけ！もおいしいですし、皮をむいてヒゲもいっしょにスープにしてしまうのもおすすめです！

◎モロヘイヤ

今回は、葉っぱだけにしてもらえたので、刻んでチヂミにしてみてもどうでしょうか？

<https://recipe.shidax.co.jp/recipe/outline/986>

丹波篠山お野菜便

毎月採れたて野菜を送ります！何が入っているかは開けてからのお楽しみです(^^)／

◎空心菜

このストローのように茎に穴があいているお野菜が空心菜です。
シンプルにオイスターソースとにんにくで炒める、
豚肉やベーコンと炒める、炒め物でぜひお召し上がりください。



◎シカクマメ

珍しいお豆です。
塩茹ででもいいですし、炒め物や、和え物など楽しめます。
こちら参考に

<https://macaro-ni.jp/71691>



◎花オクラ

オクラのお花専用の苗があるそうですよ。
あまくて、ほんのりオクラのような粘りも感じる、不思議なお花です。
こちらを参考に

<https://macaro-ni.jp/51584>



今回お世話になったのは、丹波篠山の北部にあります西紀北地区の農家さん、山口さんと山崎さん、浅田さん、馬木さん、畑地区のしょうちゃん農園さん、西部にあります大山地区の有機栽培の中末農園さん、でした。