

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 8 月便

- ・ かぼちゃ（種類はいろいろです）
- ・ シャドークイーン（むらさきのじゃがいもです）
- ・ 茄子
- ・ ピーマン
- ・ モロヘイヤ
- ・ 夏野菜（オクラ・ドイツウリ・ゴーヤ・万願寺・しそ&唐辛子のいずれか）
- ・ 空心菜&スイスチャード or 間引きにんじん
- ・ 有機トマトケチャップ

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。

◎かぼちゃ

3種類あります。小ぶりの「坊ちゃんかぼちゃ」皮の色がうすい「宿雛（すくな）かぼちゃ」ラグビーボール型「ロロンかぼちゃ」のいずれかが入っています。味がどれもとても濃くて、スーパーのかぼちゃと違って、皮がゴリゴリしません。蒸したり、焼いたり、かぼちゃ煮、スープ、なんでもおいしく食べていただけたらと思います(^^)♪

◎シャドークイーン

見た目はじゃがいもですが、カットすると紫色です。

見た目がいいので、写真のような感じで、ノーマルじゃがいものソテーにアクセントで入れていただくとおすすめ！

◎モロヘイヤ

いちど、生で食べてみてほしいです！

葉っぱだけを、ちぎっていただき、お好きなオイルと塩パラパラと和えて、そのまま食べてみてほしいです(^^)／こちらのレシピのようにナッツや他の野菜と和えてもいいかもしれませんね。

https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/IYFV2021/IYFV2021_menu/2_17.html



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(^^)／

2枚目は、ある方、ない方いらっしゃるお野菜にはなりますが・・・こちらを参考に活用ください！

◎ドイツウリ

はじめて見た方も多いかもしれませんね。都会のスーパーではほとんど見ない気がします。種をとって、皮ごとスライスして、塩もみしていただくだけでおいしいです。漬物感覚でお召し上がりください。こんな食べ方もいいかも↓

<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/2393334ca46269a523fbee0dcb1447e4.html>

◎空心菜

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。

◎スイスチャード

サラダの彩りとして、葉っぱは千切りに、茎は斜めスライスにして、生がおおすすめです。

◎唐辛子

そのまま吊るしておいていただくと、カラカラの乾燥唐辛子になっていきます。辛いのが好きな方は、カレーのときや炒め物などのアクセントに、お漬物に刻んで使うなど、重宝します。

◎間引きのにんじん

葉っぱごと刻んで、チヂミやかきあげにさせていただくと、お子さんも苦味感じずおいしく食べれるかと思います！

◎有機トマトケチャップ

トマトケチャップ用に作られた有機トマトを使用したケチャップです。とてもシンプルな材料で、トマトをしっかり感じられる味になっています。

今回お届けするトマトピッツアのトマトソースに使っていただくと、ほんとにそれだけで絶品です！手作りトマトソースが間に合わない方は、ぜひ使ってみてくださいね(^^)♪

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、西部にあります大山地区の有機栽培の中末農園さん、有機加工品をつくられるグリーンウェーブ家澤さん、でした。