

# 苦手かもしれない夏野菜 ひと言アドバイス

### 空心菜

\* 豚肉と炒めるシンプルな調理がおいしいです。

- ◆ 牡蠣味調味料など中華風の味付けで、仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつけるのもおすすめ。
- ◆ ざく切りにして水にさらし、水けを切ってごま油(小1)・梅肉ペースト(小1)塩昆布(大1)を順に加えて和えればナムル風に。

### ゴーヤ

ゴーヤチャンプルーのほかに、

- ◆ 縦半分のボート型にしたゴーヤにひき肉を詰めチーズをのせてオーブンで焼く。
- ◆ 薄切りにして塩もみすると苦みが和らぐので、かつおぶしと醤油で。ポテトサラダに入れても。
- ◆ 薄切りにしてさっとゆでてから、すりごまとポン酢で和えても。
- ◆ 刻んで塩をふってしんなりさせてから、みりん、しょうゆ、ごま油で甘辛煮。

### モロヘイヤ

◆ 定番のゆでておかか醤油

- ◆ ほかに生姜+おかか+小魚+ポン酢でさっぱりと
- ◆ 天ぷらにしても
- ◆ エジプト風モロヘイヤスープはいかが？

- ① ごま油で鶏ミンチ、玉ねぎとにんにくのみじん切りを炒めて塩コショウ。
- ② とりがらだしスープを入れて煮たら、最後にゆでて刻んでおいたモロヘイヤを入れます。

### ツルムラサキ

- ◆ ゆでて磯辺和え(醤油+海苔)
- ◆ ツナマヨ和え(ぼん酢でも) など和え物にしたり、
- ◆ みじん切りにして春巻きやギョウザの具にすると、おいしい♡

## ハケタ会のりんごカレンダー

りんごは予約しないと手に入りません!

昨年、台風19号により千曲川の堤防決壊という甚大な被害を受けたハケタ会。その影響にも負けず、今年も樹の具合を見ながら丹精込めて作っています。

配達予定週	9/1~9/18頃	9/15~10/16頃	10/20~10/30頃	11/10~11/20頃	11/24~2/19頃
お届けの目安の時期	→				



つがる

ごめんなさい。つがるの予約は終わっています。



シナドルチェ

りんごらしい甘酸っぱさ



秋映

お菓子やジャム作りに最適! 貴重な品種!



紅玉



シナスイート

甘みと酸味のバランスが絶妙



爽やかな味で人気です (^^)/



王林

酸味が少なく香り高い



ふじ

一番人気! 保存性が高い!

3月まで続くよ

誰も想像もしなかった大災害。おびただしい数の泥だらけのりんごを前に、それでも生産者がりんごを作り続けようと奮い立ったのは、自分達のりんごを心待ちにしている組合員がいたから...とのこと。組合員と生産者の双方が「太陽の光を浴びて木で熟した本当に美味しいりんごを食べたい、作りたい」と願い始まった産直関係。この大災害の中にあっても、そのことを思い、前を向かれたということで、これまで培ってきた関係をより実感できた気がします。今年もみんなで予約してしっかり食べたいと思います。

- 生活クラブ関西4生協指定の「環境ホルモン疑惑農薬」は不使用。
- 除草剤は不使用。
- 病虫害の防除は適宜に行うことで農薬散布を少なくする努力をしています。