

# みんなで食べよう！ やさい BOX



「やさいBOX」は農薬や化学肥料を使わずに作られた野菜セットで、その時期にとれた野菜を登録者みんなで分け合うシステムになっています。生育がよければ大量の野菜が届いて「嬉しい悲鳴」、気候によって野菜が育たなければ届くのは2~3品で、これまた悲鳴もの。それでもやさいBOXが人気なのは、なんといっても「おいしいから！」

あの人の作った野菜を食べたいと思うのも人気の理由です。直接会える機会は、生産者交流会や生活クラブフェスタ、産直春のつどい、今回案内している伊賀有機収穫感謝祭などたくさんあるのでぜひ参加してみてください。さらに、やさいBOXと一緒に届けられる「やさいニュース」の生産者メッセージが楽しくて、笑ったり、うなったりしています。こんな人も、結構いるのでは？

また、野菜を作っている人たちに直接会っているので、

## やさいと一緒に♡ やっぱりお肉！

もちろん生活クラブの美味しいお肉で！！  
~簡単調理で夏の疲れを吹き飛ばそう

### 栄養たっぷり★鶏肉

レンジ（レンジで簡単）バターチキンカレー（5人前）

《材料》

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	2個
ヨーグルト	200g
コンソメ	大1
トマト缶	1/3缶
ウスターソース	大4
カレー粉	大2
すりおろしにんにく	大2
すりおろししょうが	大2
砂糖	大2
塩	小1
バター	20g

《作り方》

- ① 玉ねぎをみじん切り、鶏肉を一口大に切る。
- ② バター以外の材料を全て耐熱容器に入れる。
- ③ ラップはせずにレンジで加熱。  
600Wで5分。取り出して混ぜる。  
200Wで15分。取り出して混ぜる。  
600Wで5分。取り出して混ぜる。
- ④ 最後にバターを入れて混ぜる。



※ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により、加熱時間を調整してください。

### 美容にもおすすめ★牛肉

レンジ（レンジで簡単）ローストビーフ（2、3人前）

《材料》

牛もも（ブロック・厚み4cm）	300g
(A)しょうゆ	大2
(A)料理酒	大2
(A)砂糖	小1
(A)すりおろしニンニク	小1
(A)すりおろし生姜	小1
(B)塩	ひとつまみ
(B)粗びき黒こしょう	ひとつまみ

《作り方》

- ① 袋に牛もも肉(A)をいれ、袋の上から手で良く揉み込み、30分ほど室内におきます。
- ② キッチンペーパーで水気を拭き取り、(B)を全体にふってなじませます
- ③ 耐熱容器にのせふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ④ 一度取り出し、裏返して、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半~3分程加熱します。



### 肉豆腐

《材料》

豚肉スライス（私はバラ肉が好みですが、何でもOK）
豆腐（絹ごしがおススメ）
白ネギ
出し汁、醤油、砂糖、酒



《作り方》

- ① 醤油、砂糖、酒と、少量の出し汁で濃くて甘めの煮汁を作って、豚肉を煮る。
- ② 色が変わったら肉を取り出して、出し汁を足してまず白ネギを少し煮てから豆腐を並べてひと煮たち。豚肉を戻して鍋にフタをして、全体に火が通ったら出来上がり。

### 疲労回復には★豚肉