

よやく・る野菜セットで野菜を食べよう！

私の定番レシピ～小松菜編



栄養価

ほうれん草に比べてカルシウムがかなり多いです。
また、鉄やカリウムも多く、とても栄養価が高い野菜です。

とてもメジャーで馴染みのある野菜。

よやく・る野菜セットにこれからの季節、たくさん入ってきます！

消費材委員がおすすめの食べ方を提案しますので、ぜひチャレンジしてみてください！ 小松菜の可能性がひろがりますよ！！



1.

フライパンにごま油を入れ3センチに切った豚肉100gを焼き色が付くくらいしっかり炒めて塩、コショウする。

そこへ3センチに切って、下茹でした小松菜1/2束を入れサッと炒めたら鍋肌に

にんにく醤油（なければ醤油）大1を入れ全体に絡め、

溶いた卵1個を加えまとめる（とじる）ように入れ固まってきたら返す。

出来上がりは全ての材料が一塊りになってる感じです。

追記 菊菜でも美味しいです。

（青木）

2.

小松菜のミックスジュース
適当な長さに切った小松菜と
バナナやりんごを牛乳と一緒に
にジュースーにかけます。

（八日市屋）

3.

私の定番小松菜レシピ

は、「豚肉入り油揚げと
小松菜のさつと煮」で
す。

豚肉、油揚げ、小松菜す
べての材料を食べやすい
長さに切り、鍋に「濃縮
白だし」と少量の水を入
れて、豚肉に火が通れば
出来上がりです。豚肉は
好みの部位と量で、その
時の気分で使い分けてい
ます。

仕上げに、鰹節や一味を
かけるのも美味しいです。

（山鳥）

4.

野菜セットの野菜の中で作付け供給点数No1！いつもの
小松菜。

小松菜をざく切り、玉ねぎ、人参をスライスして鍋に重ねて入れ、
水と塩を振った重ね煮が定番メニュー。

また、炒め物はもちろん、チヂミにしたり、みそ汁に入れたり、
癖がないのでなんにでも使います。使いやすいからのNo1。

また来たか～でなくいらっしゃーいと言いたいですね。

（小野田）

5.

あげと小松菜の炒め物
食べやすく刻んだすあげ
（すしあげ）を、フライパンで
乾煎りし、
カラカラになったら醤油を適
量じゃーつと回しかけます。
そこに、すかさず3cmに切っ
た小松菜を入れて炒めて、
できあがり。

※うすあげだけに味をつけて
ちょうどよい加減です。

（宇野）

6.

小松菜を食べやすい大きさに切り、厚手の鍋に入れ、つぶし
たにんにく1片とオリーブオイル小さじ2、ゲランドの塩小さじ
1/4を加えて、フタをして、中弱火にかける。時々、開けて軽く
混ぜ、しんなりしたら出来上がり。

洋風料理の付け合わせにピッタリです。

緑の野菜ならこの調理法でおいしくいただけます！

（原口）

よやく・る野菜セットって？

・栽培期間中、化学合成農薬・化学肥料は不使用

・一年を通して、価格は変わりません！

・青森から長崎まで、全国19産地の畑のなりに合わせた旬の野菜が組み合わせられて届きます。



○野菜セット（レギュラー）・・・5～10品目まで（税込み1,700円まで）

○野菜セット（ミニ）・・・3～5品目まで（税込み1,100円まで）

野菜セットは2種類

計画してできた野菜をよやく・るしているみんなで分け合って食べ切る取り組みです。
食べる人が増えることは生産意欲にもつながります。

GOOD
NEWS

米のよやく・るが始まっています！



2024年の米不足の影響を受け、よやく・る登録米の登録数が大幅に増えたことにより、
2025年1週よりよやく・る登録の新規・追加受付とカタログ企画を中止していましたが、
2026年度の米は生育も順調で、よやく・る登録の計画数は確保できる見通しです。
そこで、よやく・る登録の新規・追加の受付を再開できることになりました！

作付けを依頼し、できたものをみんなで分け合って食べる仕組みは、生産者にとっても私たちに
とっても、将来に続く取り組みと言えます。みんなで一緒においしい米を食べ続けましょう。