



コープぎふの野菜セット

2017年6月3週

お届け日
6月12日(月)
から
6月17日(土)

本日は下記商品の7品をお届けしています。

品名	規格	産地	品名	規格	産地
きゃべつ	1/2カット	茨城県	新ごぼう	200g	熊本県
大根	1/2カット	青森県	みょうが	50g	高知県
ひだなめこ	120g	岐阜県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
スナップえんどう	70g	岐阜県			

「コープぎふの野菜セット」利用の皆様へ

「コープぎふの野菜セット」は岐阜県の地元野菜を中心に、生産者の顔が見える野菜・大きさや形は不揃い、でも大切に育てられた旬の野菜をお届けします。その時採れた新鮮なものを上記リストの7品をお届けする仕組みですので、何が届くかはお楽しみ！という企画です！お届け野菜を使った料理レシピを毎週掲載しますのでぜひお試しください！

今週のお届け品の中からレシピをご案内します。(下記のレシピの品目はお届けできない場合があります。)

簡単一品！

オクラ・なめこ・みょうがの梅風味お浸し

材料(2~3人)

オクラ	5本
なめこ	1袋
みょうが	50g
梅干	3個
めんつゆ	大さじ3
鰹節	3g

作り方

- 1.オクラは板ずりして、1分ぐらい塩ゆでする。
茹で上がった後、すぐに冷水で洗い、ヘタを切り落とし、輪切りにする。
みょうがは縦に細切りにする。
なめこはザルにあけて水洗いする。
- 2.梅干の種をとり、包丁でたたく。
- 3.梅干・鰹節・めんつゆを合わせ、オクラ・なめこ・みょうがを入れて和える。
- 4.冷蔵庫で少し冷やして出来上がり！！

切り取り線

野菜セットに関するお声をお聞かせください。(レシピなどもご投稿ください。)

2017年 6月3週

お届け 6/12~6/17



コープぎふ コープベル 0120-706-887

ご記入頂いた内容は、今後の商品作りや商品案内などで活用させていただきます。
次週の野菜セットの予定品目はコープぎふホームページ(<http://www.coop-gifu.jp/>)でご覧いただけます。