



コープぎふの野菜セット

2017年8月4週

お届け日
8月21日(月)
から
8月26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	岐阜県	玉ねぎ	3玉	岐阜県
えのき	200g	長野県	みつば	1袋	愛知県
あきしまさぎ	80g	岐阜県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
にんじん	3本	北海道			

「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。)

冷製パスタ☆梅生姜えのき・ツナと三つ葉

材料(2人)

細麺パスタ	150g
ツナ缶(オイル漬け)	小1缶(正味56g)
三つ葉	60g
●えのき	100g
●醤油	大1・1/2
●砂糖	小1
●梅干し	中1個
●酒・みりん	各大1
●生姜(おろす)	1かけ分

作り方

- 鍋に●を入れて煮立て、しんなりするまで数分煮る。そのまま冷ます。えのきは食べやすいように切っておく。
- 三つ葉はサッと茹でてから冷水に取ってから水気を絞る。食べやすくカットする。
- 塩を加えたたっぷりのお湯でパスタを茹でる。ゆで時間は気持ち長めに。
- 茹で上がったら流水で手早く洗ってしめ、ざるでしっかり水を切る。
- パスタと軽く油を切ったツナ・えのき(煮汁ごと)三つ葉を加えて

あきしまさぎの特徴・食べ方

サヤの表面に現れる紫色の縦じま模様です。この色は茹でるなど、加熱調理すると消えて綺麗な緑色になります。サヤには筋がありません。茹でて、あえ物やサラダの他、炒め物や揚げ物煮物などいろいろできます。

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 8月4週

お届け 8/21~8/26



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。