



コープぎふの野菜セット

2017年9月2週

お届け日
9月11日(月)
から
9月16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
はくさい	1/4カット	長野県	じゃがいも	3玉	北海道
なす	2本	岐阜県	かぼちゃ	1/2カット	北海道
まいたけ	100g	新潟県	ねぎ	150g	岐阜県 大倉園芸
モロッコいんげん	80g	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。)

甘辛まいたけとかぼちゃの和風サラダ

材料(3~4人)

かぼちゃ(正味)	200g
まいたけ	50g~
☆酢	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ1
パセリ	適量

作り方

- 1.かぼちゃは種を取り、皮はお好みで。一口大にカットし耐熱容器に入れレンジで約3分。柔らかくなるまで加熱したらマッシュする。
- 2.マッシュしたかぼちゃに☆酢☆砂糖で軽く味付けをしておく。(砂糖はかぼちゃの甘さによって加減してください)
- 3.フライパンにほぐしたまいたけを入れて炒める。まいたけに焼き色が付いたら★の調味料の酒・みりんを加えアルコール分を飛ばしてから砂糖・醤油も加え絡めながら煮詰める。
- 4.マッシュして味付けしたかぼちゃに3のまいたけを煮汁ごと全部加え軽く混ぜ合わせてちぎったパセリも混ぜ合わせて出来上がり！！

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 9月2週

お届け 9/11~9/16



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。