



# コープぎふの野菜セット

2017年10月1週

お届け日  
10月2日(月)  
から  
10月7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	群馬県	みつば	1袋	愛知県
なす	2本	岐阜県	オクラ	10本	高知県
飛騨なめこ	150g	岐阜県	小松菜	150g	岐阜 大倉園芸
玉ねぎ	4玉	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。)

### なすとオクラの旨辛味噌炒め

材料(2人)

豚ひき肉	200g
なす	1本
オクラ	6本
大葉	5枚
にんにく	1片
おろし生姜	小さじ1
★味噌	大さじ1
★だし汁	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★豆板醤	小さじ1
★砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- ★の調味料を合わせておく。
- なすは乱切りにし、水煮浸けておく。オクラは茹でて斜め半分に切る。大葉・にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・生姜・豚ひき肉を入れ炒める。火が通ってきたら水気をとったなすを入れる。
- 火が通ったら、★とオクラを加え、仕上げに大葉をサッと混ぜ合わせ出来上がり！

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 10月1週

お届け 10/2~10/7



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。