



# コープぎふの野菜セット

2017年10月3週

お届け日  
10月16日(月)  
から  
10月21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	金時さつまいも	1本	徳島県
なす	2本	岐阜県	ズッキーニ	1本	宮崎県
えのき	200g	長野県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
とまと	1玉	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。)

### さつまいも&きのこクリームシチュー

材料(2~3人)

さつまいも	1本
にんにく(みじん切り)	1片
ベーコン(1cm幅にカット)	2枚
しめじ	1/2袋
えのき	1/2袋
はくさい	1~2枚
バター	10g
薄力粉	大さじ2
固形コンソメ	1個
水	300cc
牛乳	300cc
はちみつ	大さじ1
塩・ブラックペッパー	各少々
ドライパセリ(あれば)	各少々

### 作り方

1. さつまいもを洗い、1cm幅のいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
2. 鍋を温め、バターを溶かしにんにくを炒める。
3. 香りがたったらベーコン・さつまいも・しめじ・えのき・はくさいの芯・葉を順に加え炒める。
4. 油が全体に回り野菜がしんなりしてきたら、弱火にして薄力粉を振りいれ粉っぽさがなくなるまで炒め合わせます。
5. 鍋に水・コンソメを加え中火弱でときどき混ぜながら15分程度煮込み、さつまいもが柔らかくなったら牛乳を加えひと煮立ちさせる。
6. はちみつを加えてサッと混ぜる。  
塩・ブラックペッパーで味を整える。  
器に注ぎ、ドライパセリをふって出来上がり！！

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 10月3週

お届け 10/16~10/21



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。