



ぎふをたべよう

# コープぎふの野菜セット

9月4週 新登場!!

これまでの野菜セットに、岐阜県産野菜が加わり、新たに「コープぎふの野菜セット」として登場!!  
何が入っているのかは届いてからのお楽しみ♪  
生産者のみなさんが、丹精こめて作った野菜を、6種類ほどセットにしてお届けします。



生産者さんを紹介します!!



小松菜、ほうれん草、水菜などの葉物から、たまねぎにりんごなど、全部で50品以上の作物を育てています。できるだけ、農業や化学肥料を使わない努力をしています。小松菜、にんじんは「栽培自慢」の認証も取得しています。防虫対策や病気の予防には苦労しますが、そうして丁寧に作った野菜は甘くて美味しく育ちますよ。



多治見店舗クラブ  
おいでんさい  
大倉園芸さんとは、8年ほど前から交流を続けています。各務原の黒土に堆肥を混ぜた土地は、とてもふかふかで驚きました。土づくりからこだわって作られた野菜は、どれも甘くて美味しいです。



コープぎふの野菜セット  
1セット6種類以上 本体価格:980円  
税込価格:1,058円 9月4週より 毎週企画

※写真はイメージです。  
(お届けセット内容は写真と異なります。)  
※岐阜県産以外の野菜もセットに入ります。

私が、岐阜県産を中心に、美味しい野菜を選んでお届けします。

カネ井青果株式会社

カネ井青果株式会社 小倉さん



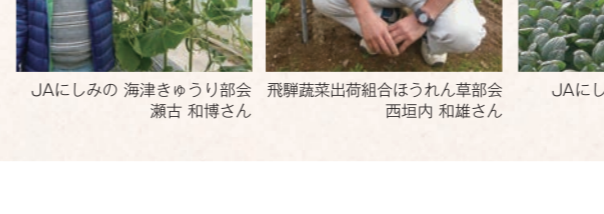
JAUがしみの 加子母トマト生産組合 三浦 篤さん



JAIにしみの 海津トマト部会 近藤 和吉さん



東美濃夏秋なす生産協議会 渡辺 和義さん



JAIにしみの 海津きゅうり部会 瀧古 和博さん



ひるがの高原だいこん生産出荷組合 清水 勇人さん



JAUだ 飛騨出荷組合トマト部会 東野 満浩さん



JAIにしみの 下宮青果部会協議会 小松菜部会 高田 仁司さん

## 「コープぎふの野菜セット」、組合員さんが使ってみました!!

今回セットされていたのはこれ

組合員さんお2人に「コープぎふの野菜セット」を使った、1週間のメニューを紹介していただきました。



### 北方町 吉井さんのレシピ

いつも買う野菜がたくさん入っているといいですね。



#### 小松菜とトマトのスープ



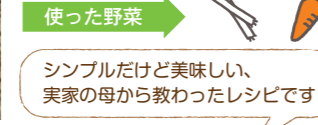
作り方

- ① 鍋にごま油を入れて温め、溶き卵を入れる。
- ② 一口大に刻んだ小松菜、トマトを加えて炒め合わせる。
- ③ 水3カップを入れ、みじん切りにした生姜、コンソメ、塩、こしょうで味つけをする。

小松菜もトマトも、スープにするとたくさん食べられますよ



#### 豚肉巻き



作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをしておく。
- ② グリーンねぎは、3センチくらいの長さに切る。
- ③ にんじんは3センチくらいの短冊切りにして下茹でをする。
- ④ ②、③を①で巻き、フライパンで焼く。

シンプルだけど美味しい、実家の母から教わったレシピです

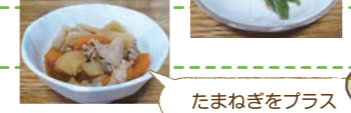
#### きゅうりスライス(マヨネーズとしょうゆで)



#### 甘長ピーマンの素あげ



#### 肉じゃが



たまねぎをプラス



戸谷さんのお子さん

子どもたちも大好物です

### 岐阜市 戸谷さんのレシピ

980円分の野菜で案外、使いませました。馴染みのない野菜(今回は、甘長ピーマン)はレシピを調べ、料理のレパートリーが増えました。



#### じゃがいもと小松菜のおやき



作り方

- ① じゃがいもは千切りにして水にさらす。
- ② 小松菜は千切りにする。
- ③ 水を切った①、②とミックスチーズ、和風だし、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ、両面がきつね色になるまで焼く。



#### にんじんとシーチキンの炒め



作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにシーチキンの油を入れ、にんじんを炒め、しなっとしたらシーチキン、コーン、卵を入れて炒める。
- ③ 和風だし、醤油で味をつけ、塩、こしょうをする。
- ④ 小口切りにしたねぎをあしらう。



#### 甘長ピーマンとひき肉の味噌いため丼



作り方

- ① 甘長ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、鶏ミンチ、ピーマン、にんじんを炒める。
- ③ 砂糖と味噌で味つけをする。
- ④ ご飯を盛りつけ味噌炒めをのせ、半熟目玉焼きをのせる。

#### きゅうりと塩昆布の漬け物



#### 油揚げのねぎのせチーズ焼き



#### 豚肉と夏野菜のカレー



#### 甘長ピーマンとじゃこの炒め



かぼちゃ、ナスをプラス

お弁当にもぴったりですよ!

