



# コープぎふの野菜セット

2018年5月3週

お届け日  
5月14日(月)  
から  
5月19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	愛知県	玉葱	3玉	北海道
長茄子	2本	熊本県	ズッキーニ	1本	宮崎県
飛騨なめこ	約120g	岐阜県	にんじん	2本	岐阜県 大倉園芸
新じゃがいも	3玉	鹿児島県			

## 「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。)

### 茄子をさっぱりと！カポナータ風(甘酢煮)

材料(2人)

長なす	2本
にんじん	1/2本
玉葱	1/2個
セロリ	1/2本
塩・胡椒(なす下味)	適量
ポン酢	大さじ2
塩	お好みで

#### 作り方

1. なすは半分に切り縦四つに切る。  
水にさらしてアクをぬき、水を切ったら塩・胡椒で下味をつける。
2. にんじん・玉葱・セロリはみじん切りする。
3. フライパンに油を熱し、なすを中火で炒め、しんなりしていい焼き色がついたら  
いったん皿に取り出す。
4. 続けて、にんじん・玉葱・セロリを全体的にくったりするまでよく炒めたら  
なすを戻して炒め合わせる。
5. ポン酢を合わせてざっと立つまで炒めたら味を整えて火を止め、蓋をして  
味を含ませる。  
冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

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。)

2018年5月3週

お届け 5/14~5/19



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。