



# コープぎふの野菜セット

2019年11月3週

お届け日  
11月18日(月)  
から  
11月22日(金)

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
キャベツ	1/2カット	愛知県産	玉ねぎ	3玉	北海道産
きゅうり	2本	岐阜県産	南瓜	1/4カット	北海道産
えのき	1袋	長野県産	小松菜	1袋	岐阜県産 大倉園芸
インゲン豆	1袋	鹿児島県産			

## 「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。)

### かぼちゃときのこの簡単焼浸し

材料

かぼちゃ	1/4～1/8個
(生)椎茸	5個くらい
えのき	1/2袋～1袋

出汁↓  
粉末和風だし 大さじ1弱  
塩 小さじ1  
醤油 小さじ1  
お湯 150～200g

### 作り方.

- 1.かぼちゃは5mm程の厚さになるように切る。レンジで先に火を通しておくので、ルクエに投入し、竹市が通るまでチン。
- 2.お好みなきのこ類をかぼちゃのサイズとなんとなく合わせて切る。
- 3.きのこから火を入れ焼き目をつける。
- 4.粉末和風だしをお湯で溶かし、醤油と塩で濃さを調整。そのまま飲むには濃いくらい。
- 5.焼いたかぼちゃ達を熱いうちにだし汁に浸して、全部に行渡るように時々混ぜて冷やします。

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。)**

2019年11月3週

お届け 11/18～11/22



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。