



# コープぎふの野菜セット

2017年8月2週

お届け日  
8月7日(月)  
から  
8月12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	オクラ	8本	高知県
なす	2本	岐阜県	いんげん豆	70g	長野県
飛騨なめこ	100g	岐阜県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
玉ねぎ	2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。)

### 豚肉のオクラなめこ和え

材料(2~3人)

オクラ	5~6本
なめこ	1パック
大根おろし	10cm分位
☆醤油	大2
☆ごま油	大1
☆みりん	大1
☆オスターソース	大1
☆白ごま	大1
☆おろし生姜	1/2片ぐらい

作り方

- ☆を混ぜ合わせておく。  
大根はおろして水気を切っておく。
- 鍋に水を沸騰させ、オクラ・なめこの順に茹で、オクラがだいたい茹で上がったところで、豚肉も入れて茹でる。
- 豚肉は、固くならないうちに、色が変わったらすぐにザルにあげて水気を切る。オクラは、3~4mmの輪切りにしておく。
- 豚肉・オクラ・なめこ・大根おろしをボウルに入れ☆の調味料を和えたら出来上がり！！

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 8月2週

お届け 8/7~8/12



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。