



# 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。  
各務原市 大倉園芸 大倉敏道さん



多治見店舗クラブ  
おいでんさい  
大倉園芸さんとは、8年ほど前から交流が続いています。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。



JAひがしみの 加子母トマト生産組合 三浦 篤さん  
JAにしみの 海津トマト部会 近藤 和吉さん  
ひるがの高原だいこん生産出荷組合 清水 勇人さん  
JAひだ 飛騨出荷組合トマト部会 東野 満浩さん  
東美濃夏秋なす生産協議会 渡辺 和義さん  
JAにしみの 海津きゅうり部会 瀧古 和博さん  
飛騨野菜出荷組合ほうれん草部会 西垣内 和雄さん  
JAにしみの 下宮青果部会協議会 小松菜部会 高田 仁司さん  
カネ井青果株式会社 小倉さん

## 「コープぎふの野菜セット」、 組合員さんが使ってみました!!

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。



今回セットされていたのはこれ



### 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**  
使った野菜: 小松菜, トマト  
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**  
使った野菜: グリーンねぎ, にんじん  
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。④②、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)**  
使った野菜: きゅうり

**甘長ピーマンの素あげ**  
使った野菜: 甘長ピーマン

**肉じゃが**  
使った野菜: じゃがいも, にんじん  
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、使いまわせました。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**  
使った野菜: じゃがいも, 小松菜  
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**  
使った野菜: にんじん, シーチキン  
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。  
コーンをプラス

**甘長ピーマンとひき肉の味噌いため丼**  
使った野菜: 甘長ピーマン, にんじん  
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**  
使った野菜: きゅうり

**油揚げのねぎのせチーズ焼き**  
使った野菜: グリーンねぎ

**豚肉と夏野菜のカレー**  
使った野菜: じゃがいも, にんじん, トマト

**甘長ピーマンとじゃこの炒め**  
使った野菜: 甘長ピーマン, じゃこ  
かぼちゃ、ナスをプラス

お弁当にもぴったりですよ!

