



コープぎふの野菜セット

2018年2月3週

お届け日
2月12日(月)
から
2月17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	とまと	1玉	岐阜県
なす	2本	愛知県	玉ねぎ	3玉	北海道
ぶなしめじ	100g	長野県	里芋	300g	岐阜県 大倉園芸
いんげん	80g	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。)

なすといんげんの田舎煮

材料(4人)

なす	5個
いんげん	200g
煮干し	30g
赤唐辛子	2本
水	1+1/2カップ
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ3
酒	大さじ2
●油	

作り方

- 1.なすはヘタをとり、縦に茶せん状に切れ目を入れ、水にさらしてアク抜きし、水気をふく。いんげんはヘタをとり長さを半分切る。
- 2.煮干しは頭とはらわたを除き、縦半分に裂く。
- 3.鍋に油大さじ3と赤唐辛子を入れて中火にかけ、香がでたらなすを入れて炒める。油がまわったらいんげんを加えてさっと炒め合わせ、水・煮干し・砂糖・醤油・酒を加えて強火にする。
- 4.煮立ったらアクをとり、中火にしてふたをし、煮汁がほとんどなくなるまで約20分煮含める。

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 2月3週

お届け 2/12~2/17



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。