

5月の野菜セット

薫風バラエティBOX。

品名	保存	オススメの食べ方など
キャベツ	冷	とんがり頭のみさきキャベツ。千切りだけでも立派な一皿になります。キャベツそのものの味を堪能したい、かつ時短で調理したいならフライパンに水を少し入れてフタ、強火でこげないよう3分蒸す。鰹節とポン酢。ごちそうの完成です。
茎カリフラワー	冷	カリフローレという品種。茎の部分も食べることができます。2分から2分半ゆでてマヨネーズやドレッシングで食べるのがおいしいが、炒め物や煮込み、コカブとベーコンと合わせてポトフなどもとても合う。
茎ブロッコリー	冷	茎カリフラワーと同じく茹で時間2分から2分半。コリコリした茎までおいしい。味が落ちるのでできるだけ茹でたその日に食べたい。
ズッキーニ	冷	定番ラタトゥイユの他、1cm未満の薄切りにしてチーズをのせてグリル、炒める場合は鶏の甘酢炒め、豚バラを巻いて炒める等。豚肉と一緒にさっと塩炒めするだけでおいしい実は調理しやすい野菜。
スナックエンドウ	★	丁寧に両側の筋をとってから茹で、冷水にとった後はブンブン振ってさやの中に入った水をしっかり抜くと、水っぽくなくおいしい。茹で時間は2分がおすすめ。
ニンニク	◎	火を通す食べ方でもOK。もちろん旨い。ただ、とりたての生（なま）ニンニクなので、1片でもいいのですりおろして刺身に合わせたりして頂いてほしい。風味の広がりがあるものすごい。例えば今が旬のカツオの刺身なんて最高です。
サラダケール	冷	おいしさに加えて高い栄養価で注目されているサラダケール。サラダにする場合はカリカリに焼いたベーコンやアボカド、茹で卵をスライスしたものを合わせるなどバリエーションは色々。生で食べる場合は葉の芯だけ取り除くと柔らかく食べれる。火を通す場合はオイスターソースの牛肉炒めも最高。

他、大根、新タマネギ、フリルレタス、ビーツ（希望者のみ）

■セット内容は多少の変更がある場合があります。

「扱い・保存」について

- ★冷蔵庫へ。できるだけ早く食べる！
- 冷…冷蔵庫で保存。
- ◎…常温で長く保存可能