

6月の野菜セット

梅雨時の畑から。

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。
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。
おかひじき	冷	独特のシャキシャキ感がクセになる珍野菜。サラダのような生食では食べません。今回は根に近い部分も入っているので手でプチプチ折って調理を（●ブログを参照）。1分から1分半くらいの茹で時間でお浸し、からし醤油が断然おすすめ。茹でて水にさらした後にすぐ食べるのではなく、水を切ってしばらく冷蔵庫で冷やしてから食べるとよりおいしく食べれます。

他、じゃがいも、ニンニク、タマネギ、フリルレタス、人参、ピーツ（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

千葉県山武市横田824-8
ミヤファーム 宮崎