

7月の野菜セット

夏のフタが開きかけている。

品名	保存	オススメの食べ方など
ナス	冷	真夏のナスは個人的に最高に美味しい野菜のひとつ。素揚げ、煮びたし、焼きナス、浅漬けの他、炒め物なら豚肉とのみそ炒めがおすすめ。採れたて、ピカピカの鮮度をお楽しみください。
キュウリ	冷	加熱しても生でもいけるが、夏の暑い時期に火を使わず簡単にご飯のお供にするなら塩とゴマ油あえ、浅漬け、梅シソあえなど。もちろんただ塩につけて食べるだけでも。細く切ってちくわの穴に通し、食べやすく切ったものは子供にも人気。
つるむらさき	冷	独特のぬめりがある夏野菜。ぜひお浸しにして和からしとしょうゆで。茹で時間は1分半くらいがおすすめ。お浸しの場合はしっかり冷やして食べるとおいしい。
ニガウリ	冷	王道のチャンプルその他、素揚げ（タネ、ワタをつけたまま揚げる！）、刻んでニガウリ入り肉味噌もおすすめ。シーチキンとのあえものもおいしい。
冬瓜	◎	姫とうがんという小さめで扱いやすい冬瓜の品種。鶏肉との相性がよく、「冬瓜と鶏肉の煮物」などで検索するとたくさんヒットします。 日の当たらない場所なら常温で2カ月ほど保存可能。追熟は特にしません。

他、じゃがいも、ニンニク、タマネギ、人参

■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