



# 「美味しい」 その一言が、わたし達の喜びです。

〒287-0022 Vol.896  
千葉県香取市九美上12-151  
(農) 佐原農産物供給センター  
<http://www.sawara-center.com>

## 春蒔きの短根ごぼうの芽が出ました。

### \*お知らせ\*

天候の影響により予定した品目に変更になる場合がございます。  
その場合、応援産地からの品目が入ることがあります。  
できるだけ予定している品目を安定生産できるよう努力していきますので  
どうぞ御理解の程、宜しく願いいたします。



佐原センター生産者一同

ごぼうを食べているのは日本人位しかいないと良く聞きますが、ごぼうの原産地はユーラシア大陸です。中国では薬用に利用されていたりもしますが、ごぼうのシャキシャキとした歯ざわりや、香り、そして、食物繊維をたくさん含んでいる事も女性にとってはなくてはならない野菜と言っても良い位の野菜です。

ごぼうと一口に言っても、長い物や短い物、そして大浦ごぼうと呼ばれるとっても太い物等々多種あるんです。そして、葉を主として食べる“葉ごぼう”なんていうものもあります。

根の長い、一般的なごぼうの長さの平均は80cm~100cm位、短根と呼ばれる物で30cm~40cm位になります。ここまで長く育つと収穫時期の掘り取り作業の大変さは一目瞭然です。

そこで今年は、この短い種類のごぼうを作ってもらいました。ヽ(^o^)ノ



春に種を蒔き、収穫予定は、8月以降になります。  
大きな葉っぱから沢山の光を吸収して、暖かい日差しのもとすくすくと育ってほしいと思います。

← 出たばかりの小さなごぼうの芽

パルシステムのホームページで、お届け日の前日夕方(\*18時前後)に、お届け品目の更新をしています。

<http://www.pal-system.co.jp/syohin/greenbox/tokyo/>

又は、「パルシステム、グリーンボックス、セット品目予定表」で検索してください。是非、ご利用ください。

\* 品質、作業状況で時間は前後します。

## ~5月1回さがみBOX~

- ①小松菜
- ②ふき
- ③大根1/2カット
- ④サニーレタス
- ⑤サラダ菜
- ⑥しめじ(ひらたけ)
- ⑦きゅうり(サンドファーム旭・千葉県)
- ⑧新玉ねぎ(マルハ園芸・佐賀県)\*

\* 商品案内表示外産地からのお届けです。ご利用頂けない場合は各お問い合わせ窓口までお問い合わせください。

## 5月3回の予定メニュー

サラダ菜 小松菜 人参 きゅうり  
じゃがいも ねぎ 大根 チンゲン菜  
かぶ しめじ(ひらたけ) ほうれん草  
葉ねぎ ごぼう

※ 予定品目の中から8品をお届けします。  
ねぎは必ずお届けします。



農め〜くらぶの  
レシピです。



一週間を佐原の野菜ですごそう!

# 今週の産地献立!

人と土。  
それが私たちの  
活動の柱です。



## 農め〜くらぶ

春の旬野菜“ふき”の収穫が始まりました。ふきの簡単下処理です。

1. 良く水洗いして鍋に入る長さに切りまな板に並べて塩を多めにふり両手で転がしながらまな板にこすり付ける。
2. 塩をつけたままのふきをたっぷりの熱湯で2〜3分茹でます。
3. すぐに冷水に取って冷まし、皮をむく。

農め〜くらぶの活動の様子をFacebookにアップしています。

是非ご覧いただき、『いいね!』して下さい。広報担当 朝日・飯田・古川

### 【素材・分量 4人分】

きゅうり・・・3本 しめじ・・・80g 挽肉・・・100g にんにく・・・1片  
長ねぎ・・・大さじ2  
《たれ》 味噌、しょう油・・・各大さじ2 酒・砂糖・・・各大さじ1  
豆板醤・・・小さじ1 サラダ油・・・大さじ1と1/2



### 【作り方】

- ①きゅうりは半分に切り、軽くたたき斜めに切る。にんにくと長ねぎはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め挽肉を加えよく炒める。
- ③②にしめじを入れ火が通ったら、たれときゅうりを加え炒め合わせ最後に長ねぎのみじん切りを加えて器に盛り付ける。

## きゅうりとしめじ の肉みそ炒め



### 【素材・分量 4人分】

ごぼう・・・80g 人参・・・80g 長ねぎ・・・1本  
鶏挽肉・・・50g しょうが・・・1片 ごま油・・・大さじ1  
木綿豆腐・・・1丁

### 《調味料》

酒・・・大さじ2 しょう油・・・大さじ1 塩・・・少々

### 【作り方】

- ①ごぼう、人参はさがきにする。長ねぎは斜め切り、葉は小口切り、しょうがは千切りにする。
- ②豆腐は6つに切り、熱湯で2分くらい茹でる。(浮く直前が目安)木べらで静かに押し水をきる。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏挽肉、しょうが、人参、ごぼう、長ねぎを炒め、②の豆腐を加えて更に炒める。調味料を加えて味を調え、小口切りにした長ねぎを加えて出来上がり。

## 炒り豆腐



野菜レシピは、グリーンボックスの量目と必ずしも同じ分量ではありません。人数にあった分量に代えてからお使い頂くことをあらかじめご了承下さい。

### 【組合員の声】

生協名

購入日

農事組合法人  
佐原農産物供給センター



このカードを地区担当者にお渡し下さい。