

**8月15日(火)**

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

- ・有機ほうれん草 ⇒ 収穫を終了した産地が多くなり出荷量が減少しております。
- ・有機冬瓜 ⇒ 雨が少なく気温が高いため葉が枯れてしまい収穫間近の実が日焼けを起こすなどの品質不良で収穫量が減少しております。
- ・有機ベビーリーフ ⇒ 気温が高いため傷みが発生しております。
- ・有機きゅうり ⇒ 気温が高く梅雨明けから雨が少ないため生育不良を起こしております。
- ・桃 ⇒ 品種の切り替わりに入っており出荷量が不安定な状況です。
- ・有機レタス ⇒ 猛暑と干ばつのため傷みが発生しており生育不良も見られます。
- ・有機水菜 ⇒ 猛暑による傷みが見られます。
- ・有機サニーレタス ⇒ 猛暑と干ばつのため傷みが発生しており生育不良も見られます。
- ・有機青葱 ⇒ 高温と雨不足による生育不良、またスリップスの発生により出荷量が減少しております。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 335号(D)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 335
- ・bioweekly 333w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・山織 オーガニックコットン
- ・アーク&エコ 洗濯
- ・ウィルマックス 保存容器
- ・ミトク食品 ベビー
- ・おもちゃ箱 精油・ソネット
- ・アムリターラ サプリ

**... 本日の野菜セット ...**

**多彩セット**

**いきいきセット**

有機	たまねぎ 約600g	兵庫	うずしお	有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	じゃが芋 約400g	長野	高坂農園	有機	カンコンサイ(空心菜)	京都	すずめファーム	
有機	ごぼう 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	有機	ピーマン 約150g	大分	さんさん農園	
有機	きゅうり 約200g	和歌山	バイオランド	有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	有機	パセリ 1束	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	生椎茸(菌床)1パック	岡山	浅野産業	
有機	枝豆 約200g	長野	塩尻有機研究会	有機	幸水(梨) 2個	大分	福澤梨園	(防除16回)
					平飼い卵 6個	島根	たなべたたらの里	

**フルーティーセット**

**ゆうきだいすきセット**

有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	きゅうり 約200g	和歌山	バイオランド	有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	有機	カンコンサイ(空心菜)	京都	すずめファーム	変更
有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園	
有機	枝豆 約200g	長野	塩尻有機研究会	有機	南瓜 1/4個	宮崎	霧島オーガニック	
有機	バナナ 約300g	エクアドル	セリアマリア農園	有機	ミニトマト 約80g	京都	オーガニックnico	
	デラウェア 約300g	山梨	勝沼平有機果実組合	(防除6回)	有機	オクラ 1パック	和歌山	ファームゆうき
					有機	青じそ 10枚	愛媛	生々農園
					有機	キウイフルーツ2個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル

**基本野菜 セット**

有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。				
有機	きゅうり 約200g	和歌山	バイオランド					
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園					
有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合					
有機	枝豆 約200g	長野	塩尻有機研究会					

**【本日の野菜セット変更】**

- ・有機レタス1個 → 有機ししとう50g前後 + 有機パセリ1束 (猛暑と干ばつにより傷みや生育に遅れがみられるため。)
- ・有機水菜1束 → 有機カンコンサイ(空心菜)1束 (猛暑により傷みがみられるため。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNo. 334wお届け期間 8/21～8/25

多菜セット	有機にんじん約300g・有機じゃが芋約400g・有機南瓜1/2・有機小松菜・有機ニラ・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機ピーマン・有機オクラ
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機小松菜・有機ニラ・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機ピーマン・有機オクラ・有機バナナ約500g・幸水(梨)2個
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機小松菜・有機ニラ・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機ピーマン・有機オクラ
いきいきセット	有機たまねぎ約300g・有機山ほうれん草・有機小松菜・有機きゅうり・有機ししとう・えのき・デラウェア約300g・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機たまねぎ約300g・有機レタス・有機山ほうれん草・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機ししとう・有機生姜・有機生椎茸(菌床)・幸水(梨)1個
【9994】¥2,490(冷蔵)	

## カタログNo. 335wお届け期間 8/28～9/1

多菜セット	有機たまねぎ約500g・有機じゃが芋約400g・有機金時芋約500g・有機レタス・有機水菜・有機カンコンサイ(空心菜)・有機ミニトマト・有機にんにく
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス・有機水菜・有機カンコンサイ(空心菜)・有機ミニトマト・有機にんにく・有機キウイフルーツ(NZ)5個・有機バナナ約500g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機レタス・有機水菜・有機カンコンサイ(空心菜)・有機ミニトマト・有機にんにく
いきいきセット	有機サニーレタス・有機水菜・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機パプリカ・有機オクラ・有機生姜・有機バナナ約300g・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機ごぼう・有機小松菜・有機きゅうり・有機ミニトマト・有機ピーマン・有機オクラ・有機枝豆・有機パセリ・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。  
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

### 【なすの煮浸し】

### ※ レンジで簡単☆なすの煮浸し ♪

【材料】(2～3人分)

なす3本(300g)・塩ひとつまみ・鯉節お好みで

■ ★

醤油、酒、みりん各大さじ1・砂糖大さじ1/2・ごま油小さじ1/2・水大さじ2

- ① なすはヘタを取って乱切りにし、塩を加えた水に5分ほど浸してアクを抜く。
- ② なすの水気を切り、耐熱ボウル(又は深めの耐熱皿)になすと★の調味料を入れてラップをし600wのレンジで3分加熱する。
- ③ 加熱後なすの上下を返して再びラップをし600wのレンジで3分加熱する。
- ④ 加熱終了後全体を混ぜる。一度冷ますと味がよく染みませんが、すぐに食べても勿論大丈夫です。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みで鯉節を振りかける。

コツ・ポイント

新鮮ななすであればアク抜きは省略しても構いません。保存は冷蔵庫で2～3日を目安にしてください。加熱後、なすがまだ生っぽかったり硬いようであれば1分ずつ追加で加熱してください。(余熱でも火が通ります)薄味なのでお好みで調味料を足してください。

