

おいしい野菜が、いい野菜。そのやま農園株式会社

## 有機野菜 おいしく

森かぞシェフのおすすめレシピ&ポイント



店舗部長 園山 作太郎

ちよっとしたコツで  
もっとおいしくなりますよ。

ぜひ旬の有機野菜を  
使ってくださいね。

料理教室 @ 環境未来館

『畑の恵みを食卓へ〜有機野菜のシンプル調理法〜』

2月6日(木) 10時〜 ※募集は終了しました

うまみがじゅわ〜  
おいしさ無限大!

### 大根のからあげ

【材料】

おでんの残りの大根、片栗粉、揚油  
各適量

【作り方】

水気を切った大根に片栗粉をまぶして、  
170度の油で、8分程度揚げるだけ!  
(香ばしい色がついたらOK)

【ポイント】

・大根の水気はしっかりペーパーなどで  
ふき取り、揚げる直前に片栗粉をまぶす。

おいしくて  
もりもり野菜が  
食べれちゃうよ!



スパニッシュオムレツ  
の具材にしても  
おいしくてオススメ!

### ほうれん草のおひたし

【材料】

ほうれん草 200g、水 2000ml(茹  
で用)、塩 20~30g

【作り方】

沸騰したお湯に塩を加え茎から先  
に入れ10秒、葉を入れ15秒茹で、  
取り出し流水で冷ます。

【ポイント】

・茹で時間は30秒以内で!  
・そのやま農園のほうれん草はアク  
も少ないので、水にさらす時間も  
短い方がおいしいです。

### にんじんのラペ

森のかぞくのTHE・定番メニュー♪レシピ公開!!

【材料】

にんじん 中3本、たまねぎ 中  
2個、酢 50ml、きびざら 30g  
塩 10g、黒胡椒 少々、柑橘の  
皮や果汁 少々

【作り方】

1. にんじんを千切り、玉ねぎ  
は薄くスライスをする。
2. 塩を入れ少し置いてから水  
気をしぼる。
3. 残りの調味料を入れ、1時  
間置いたら完成。

【ポイント】

・ピーラーで幅広にカットする  
のもお洒落だけど、千切りが歯  
もごたえも良くておすすめ。ピ  
ンバやキンバの具材にしたり  
とアレンジもしやすいです!  
・酢はぜひワインビネガーやリ  
ンゴ酢を使って! いっきに特別  
感が出ます。レーズンやイタリ  
アンパセリなど入れると更に本  
格的な仕上がりに。

調味料を  
使ってみよう!



森のかぞくのお弁当は、  
「コチラ」でもどうぞ!

月  
Monday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑 くすくす館 KAMODA BASE

火  
Tuesday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 フランシェ KAMODA BASE

水  
Wednesday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 KAMODA BASE

木  
Thursday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 くすくす館 KAMODA BASE

KAMODA BASE

加治木かもだ通りのレンタルスペース。  
※祝日はお休みです。

FUKU+RE  
フクレ

予約のみで販売中 レトロフト1階 FUKURE 直営店での受け渡し  
FUKUREの注文フォーム or 森のかぞくにお電話でのご注文

金  
Friday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 フランシェ KAMODA BASE

土  
Saturday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 くすくす館

日  
Sunday

山形屋 スーパーハルタ Aコース伊敷店  
おいどん市場 生協コース荒田店・城西店  
地球畑全店 くすくす館  
鹿児島空港 (搭乗ゲート内 SKY SHOP)

スーパーハルタ & コープ ▶ そのやま農園の野菜も販売中  
おいどん市場 ▶ 与次郎店のみで販売・野菜もあります!  
フランシェかごしままちの駅 ▶ マルヤガーデンズ B1F  
地球畑 ▶ 西田店・荒田店・谷山店の全店で販売中  
(月曜日は西田店と荒田店のみ)

森のかぞく TEL  
0995-55-1695

