

## そのやま農園旬野菜Mセット

【人参、玉ねぎ、キュウリ、トマト、ゴーヤ、ナス、ニラ、紫玉ねぎ（久木田農園）、オクラ（前園農園）】



今月は九州北部での豪雨災害があり、農業関係でも大きな被害が出ました。

また鹿児島ではほとんど経験のない、震度5強の地震があり、地震に対する意識が変わりました。

そんな中でも季節は確実に変わってきて、すでに秋野菜作りに向けた動きも始まっています。

今回のセットには紫玉ねぎとオクラという他の生産者の野菜が入りました。サラダの彩りに、ポリフェノールたっぷりの紫玉ねぎをどうぞ。

九州南部は昨日梅雨明けしました。これからの暑い季節はゴーヤを使った料理で夏バテを防ぎたいですね。ゴーヤチャンプルのほか、薄くスライスして塩もみしてかつお節をかけて・・・またはさっと湯通ししてポン酢などで召し上がるのもおすすめです。

平成29年7月14日