



野菜ソムリエの オススメじゃがいもレシピ

簡単おいしい！
お子様大喜び！



材料
(2人分)

じゃがいも・・・2個
鶏肉・・・200g
(モモ、ムネ、手羽中など)
たまねぎ・・・1個
ハーブ・・・適量
(タイム・ローズマリーなど)
ブイヨン・・・1個
塩コショウ・・・少々
レモン・・・半分

じゃがいもと チキンの塩しモン煮

- ①鶏肉をオリーブオイルで炒め、取り出しておく。
- ②厚手の鍋で玉ねぎを炒め、①を入れて水とハーブを加える。
- ③皮を剥いたじゃがいも、ブイヨンを入れて煮る。
- ④塩コショウで味を整えレモン汁を加える。



材料
(2人分)

じゃがいも・・・2個
にら・・・40g
小麦粉・・・大さじ2杯
しいたけ・・・1/4個
ごま油・・・適量

じゃがいもっち～

- ①じゃがいもの皮を剥き、すりおろす。
- ②①ににら、しいたけ、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、両面を香ばしく焼く。

お好みで
チーズやネギを
入れてもOK♪

その他レシピも続々公開中！
ベジハッピーページも見てね！

cookpad



ベジハッピー通信

ベジハッピーは農家さんを応援します！



石井の来島さん

半農半主婦。私が納得できる野菜を育て、お客様が笑顔になれる身体にやさしい珍しい野菜を提案します。



鳴門の川添さんご夫妻

世界のジャガイモを9品種作りました。珍しい野菜を育てることは楽しさと新しい発見もあり、お客様からの言葉や笑顔がやり甲斐につながっています。

ベジハッピークラブ会員募集中！

農薬や化学肥料に頼らない野菜作り
スーパーには並ばないめずらしい野菜を作ります。

ナカガワ・アド株式会社 あど畑事業部 ベジストーリー編集部

〒779-3602

徳島県美馬市脇町大字猪尻字若宮南131-2

TEL.0883-52-1643 FAX.0883-52-2080

紙質：上質 90kg

facebook
ベジハッピー

とくしまマルシェ
出店中♪
ベジハッピーブースへ
是非お越し下さい！

youtube



vol.
1

生産者とあなたをつなぐ野菜マガジン

Vege Story

世界のじゃがいも特集

7月のお知らせ

夏野菜で作ろうスパイスカレー

野菜ソムリエのオススメじゃがいもレシピ

ベジハッピー通信

VEGE HAPPY®
everyday vegetable happy!

食べる幸せ、育てる喜び。野菜で広がるハッピー生活。

この券を切り取って7月26日(日)とくしまマルシェベジハッピーブースにお持ちください。お1人様1回抽選できます。
有効期限
平成27年7月26日(限り)

7月分抽選券



世界のじゃがいも量り売り



見て楽しい！
食べて美味しい！
世界の様々な
じゃがいも大集合！



1kg
400円(税込)



ジャガキッズ パープル



皮は紫色で果肉は黄色。舌触り滑らか。ポテトサラダにすると、見た目もきれいな濃い黄色なので、おすすめ。

シャドーQueen



皮も果肉も濃い青紫。アントシアニンが豊富でヴィシソワーズやマッシュにして焼き菓子の素材にいかが。

インカルーージュ



赤い皮と黄色い果肉で、栗のような味覚。煮崩れせず、煮物やフライドポテトなどの料理に適しています。



ドラゴンレッド



皮も果肉も赤く、アントシアニンを多く含む、デンプン質が高くポテトチップス、ポテトサラダ、ポタージュなどに適しています。

とうや



ほのかに甘さと煮崩れしない肉質が魅力。肉じゃがやコロッケ、フライドポテト等、いろいろな料理に合います。

出島



収量が少ないため「幻の芋」と呼ばれています。舌触りは滑らかで、デンプン質が多く香りと甘みも特長です。

レッドムーン



甘みが強く、さつま芋や栗のようなネットリ感があるのに、ホクホク!! 煮崩れしにくいので煮物に最適。

デストロイヤー



見た目はプロレスラーのマスクようでユーモラス。コクがあり、モチリとした食感で、煮物やサラダにおすすめ。

シェリー



汁物に入れても煮崩れしにくい、肉質は緻密で滑らかなので味が良く滲みます。

タワウらサキ



上質な味わいで、茹でると肉質は色白でもちもちとします。ポテトサラダにピッタリ。

ピルカ



皮が剥きやすく、煮崩れしにくいので、カレーや肉じゃがにおすすめ。

さやか



調理時の変色が少なく、ドレッシングに良く合う淡白な味わいでサラダの材料として人気です。

はるか



煮崩れが少なく、煮物やコロッケ、サラダなどさまざまな料理に使えます。赤い芽が特長。

アンデスレッド



舌触りが滑らかで、ほくほくと甘くサラダに最適。

キタムラサキ



肉質はやや粘質。サラダやフレークの材料として優れています。

インカのめざめ



舌触りは極めて滑らかで、栗に似た風味が人気。誰が食べても驚くおいしさです。

インカのひとみ



やや粘質で独特の風味を持っていきます。赤と黄色の2色の皮が目立ちます。

ノーザンルビー



皮も果肉も赤系。カラーを生かした料理の創作に想像力がかき立てられます。



7月のとくしまマルシェ

日時：7月26日(日) 9:00～15:00
場所：徳島市東船場町1丁目(新町川ボードウォーク)

トマト特集!!

ミニトマトの
量り売り

1g 1円(税込)



イエローミ
フルーツ感覚
の甘さ。



ピンク
光り輝くピンク色
まるで高級
さくらんぼのよう



トスカーナ
バイオレット
葡萄みたくな
くどけ。



みどりちゃん
しゃりとした
食感とさわやか
な酸味



ピッコラ
ルージュ
舌にからみつく、
あま味。



ピッコラ
カナリア
天然のおやつ、
βカロテン
たっぷり。



夏野菜で作ろう“スパイスカレー”

スパイスセットで4人分の本格インドカレーが自宅でも簡単、おいしく作れます♪

新発売

キーマカレー

スパイシーで大人気！一度食べるととりこになってしまいう味。
(辛さはお好みで調整できます)



スパイスセット(レシピ付)

・キーマカレーセット
・チキンカレーセット



チキンカレー

マイルドな味わいなのでお子様にも喜ばれます。
(辛さはお好みで調整できます)

基本材料

・玉ねぎ
・完熟トマト
・しょうが
・にんにく
・牛ひき肉
(キーマカレー)
・手羽元
(チキンカレー)

スパイスカレーに夏野菜をトッピングで「夏を元気においしくヘルシーに!!」



ベジハッピー出店します☆☆

お問い合わせ：0883-52-1643 (ナカガワ・アド株式会社 あど畑事業部)

ハレルヤマルシェ

日時：7月11日(土)～12日(日)
9:30～17:30
場所：板野郡松茂町広島宇北川向四ノ越30

アジュールイベント

日時：7月19日(日)～20日(祝)
9:30～
場所：名西郡石井町高原宇西高原378-1

【第1回】ええね美馬マルシェ

日時：7月25日(土)
9:30～15:00
場所：美馬市役所駐車場(国道192号線沿い)