

おいしい
簡単レシピつき

9年目を迎えました

Mothernet ×



本年度20家庭限定！

『おばあちゃん野菜』年間契約者募集！

緑の風ふく町・智頭町のおばあちゃんが愛情こめて作った、美味しく健康な季節の朝どり野菜を、毎月1回、おいしい調理方法のレシピとともにお届けします。いつもお世話になっているご両親へのギフトにもおすすめです。



- ・鳥取県の智頭(ちづ)町におばあちゃん達の畑があります。智頭町は鳥取砂丘に流れ込む千代川の源流の町で、豊かな杉と清らかな水が有名です。寒暖差が激しく、甘く引き締まった野菜が育ちます。
- ・有志のおばあちゃん数人で結成された「良菜会(鳥取県智頭町の芦津・八河谷グループ)」の皆さんは、一生懸命作った野菜を誰かに「美味しい」と食べてもらうことを生きがいにしています。
- ・今年度から、智頭野菜新鮮組に変わり、良菜会の皆さんにご担当いただきます。毎年一緒にお届けさせていただき大好評のお味噌は、良菜会の皆さんの手作りです。



良菜会の活動はこちら

『おばあちゃん野菜』年間契約 24,840円 (税込・送料込、全6箱)

- ・5～10月の6ヶ月間、第2または第4土曜日(日曜日も可)に季節の野菜ボックスが届きます。
- ・毎回、7～8種類のお野菜が入っています。(お野菜の量次第では、手作り味噌などの特産品が入ることもあります)
- ・金曜日の朝に収穫した朝どり野菜で、どこのスーパーよりも最速配達で新鮮です。



- ・もともとご家族のために作った野菜が、どうしても余ってしまうので「おすそわけ野菜」として始まりました。
- ・化学肥料や農薬を極力使わず、智頭町で作られる牛糞やかまどの灰、もみがら等の循環資源で栽培しています。
- ・2015年から出荷を開始し、これまで普段使いから、離乳食、野菜パーティーなど、様々な方に大切に食べて頂きました。

おばあちゃん野菜責任者&食育事業代表 上田 遥(農学博士)

今年も新鮮で愛情のこもったおばあちゃん野菜をお届けします。「食」を通じて、季節の移り変わりを楽しんでみてはいかがでしょうか。おばあちゃん野菜を使ったオリジナルレシピも一緒にお届けします！



申込書

☐ **FAX**でお申込みの場合（FAX番号：06-6889-2116）

本年度**20**家庭限定

■ お申込者（野菜お届け及び請求書送付先）

お名前

ご連絡先TEL

ご住所

日頃確認するメールアドレス

@

- ・年間契約費（お野菜代、送料込み）は24,840円（税込）です。
- ・お支払いは、請求書をお届けいたしますので、お振込をお願いいたします。
※すでに口座振替の手続きが完了している方は、自動引落としとなります。
- ・5～10月の6ヶ月間、第2または第4土曜日（日曜日也可）にお届けします。天候次第では11、12月まで出荷が遅れこむ可能性もありますが、ご了承くださいませ。
- ・ヤマト便を利用しますので、午前中/14-16時/16-18時/18-20時/19-21時の時間指定が可能です。
※土曜日の午前中は関西のみ可能となります。
- ・ギフトでご利用の方は、別途お届け先のお名前、ご住所、TELをお知らせください。

☐ **メール**でお申込みの場合

■ 以上の内容を、上田 星までメールでお送りください。その他ご質問（調理法など）もいつでも承っております。

■ メールアドレス（sei.ueda@carifami.com）

☐ **レシピの一例** ～ぜひ作ってみてください！

農家レシピ① ー里芋とじゃこのご飯

- ①旬の里芋はご飯と炊くとほくほくでとても美味しいです。里芋は皮をむいて水洗いし水気を切っておきます。
- ②いつも通りに研いだお米に里芋と、ちりめんじゃこを加え、塩：醤油：酒（少々：1：1）を加え、しゃもじでざっと混ぜて炊き上げます。
- ③最後に青ネギ、しそ、みょうがなどお好みでちらして完成です！



農家レシピ② ーニラの豚ひき肉包み

- ①細かく刻んだにらを豚ひき肉、おろし生姜、おろしにんにくと一緒によく混ぜます。
- ②味付けにごま油、醤油（小さじ1杯）、オイスターソース（大さじ1杯）、お酢（少量）、片栗粉を（大さじ1杯）加え、さらによく混ぜ合わせます。
- ③あとは食べやすい大きさに丸めてカリッと焼くだけ！忙しい日のおかず、作り置きにもぴったりです。



【お問い合わせ先】

株式会社マザーネット 大阪本社

〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-1-15 アセンズ新大阪2F

Email：sei.ueda@carifami.com 担当：上田 星

TEL：06-6889-2118（月～金 9:00～18:00）