



夕
zen
A s o C i t y



zen-yasai

阿蘇の高原野菜を、
毎日の食卓へ。

清冽な水と豊かな大地。

標高500mの高原気候が生み出す野菜たちを、
あなたの食卓にお届けします。

*写真はイメージです。

春夏

大地と人の ころざしの共作、 【然やさい】。

力強い大きな風景は、どこにもない細やかさと深みを生み出しました。阿蘇は地のなかに清い水の森があるといわれます。広大なカルデラに連なる地域にも「地下水盆」が形成されています。そうした清冽な水と、雄大で豊饒な大地の恵みが、ひとりひとりの手に託され、この地ならではの産物として実っていきます。それらが、丹念に育てられた【然やさい】。力強く、あま、旨い。阿蘇の人びとの、ころざしの結晶です。



阿蘇ユネスコジオパーク。その雄大で力強い大地が生んだ傑作集です。



春は、ほろにが。夏は、あざやか。緑萌える草原の、澄み切った恵みを召し上げれ。

春夏 やさい

豊かな水が育む、
上質の葉物野菜。



サニーレタス
葉が柔らかく食べやすいレタス。
紅色がかかった葉先も愛らしい。



色鮮やかで
みずみずしい夏野菜。



トマト
旨み成分であるグルタミン酸が
たっぷり。太陽の恵みの夏野菜。



ピーマン
詰めたり、焼いたり、煮込んだり。
使い勝手がよい定番野菜。



パプリカ
夏に栄養価が高くなる彩り野菜。
目にもおいしく食欲増進。

レタス
シャキシャキの食感が特長。
阿蘇の水から生まれる清々しい味わい。



小松菜

生でも茹でても美味しく、食感を
生かしておひたしや炒めものにも。



ベビーリーフ

発芽後30日程度の若い葉菜
たち。サラダのアクセントに。



水菜

爽やかな香りとシャキシャキ食
感で、生でも茹でても炒めても
おいしい。



お料理をぐっと引き立てる香味野菜。



ニンニク

食欲をそそる香りは、肉の臭み
消しやお料理のアクセントに。



和えるだけで、おいしい箸休め。

セロリとりんごの簡単マリネ

■材料

セロリ…2本
りんご…小1個
調味料
①オリーブオイル…大さじ3
②レモン汁…小さじ1〜2
③塩…適量

■作り方

①セロリの葉の部分をのぎと取り、
斜め薄切りにして塩をひとつまみ
でもむ。
②りんごは皮をむいて、イチゴ切り
にし、お酢に①のセロリと和える。
③調味料を入れて、混ぜ合わせて
味を調えたら完成です。



バジル

バジルスープやハーブティーに。
トマトとの相性も抜群です。

あざやかな緑が映える、
定番野菜。

阿蘇の特産で、おいしいイタリアン。

高菜油炒めのペペロンチーノ

■材料 (2人分)

高菜油炒め…大さじ3
ニンニク…1片
オリーブオイル…大さじ2
昆布茶…小さじ1
塩…少々
万能ねぎ…少々
パスタ…200g
鶏むね肉…300g (胸肉1枚)
①水…30cc
②塩…小さじ1/2
③砂糖…小さじ1/2 (三温糖)

■作り方

①鶏胸肉をビニール袋に入れて、
水、塩、砂糖に漬けて1時間漬ける。
②油をひいたフライパンに鶏肉を皮
目から入れて、低温でゆっくり焼く。
③パスタを表示どおりに茹でる。
④別のフライパンにオリーブオイルをひ
いて、ニンニクを炒めて高菜の油炒
めを入れる。
⑤パスタの湯がいた茹で汁を玉1
杯分を入れ、昆布茶を入れ塩を
加え、味を調える。
⑥茹でたパスタを入れ、④の鶏肉
をひと口大に切って入れ全体を
絡める。
⑦万能ねぎをちらしたら完成です。



アスパラ

高原野菜の代表格。生でも、さつ
炒めでも、春の香りが爽快です。



スナップエンドウ

柔らかいさやごと、サラダや炒め
もので簡単な一品が作れます。



たらの芽

春を告げるほろ苦さ。天ぷらや
おひたし、パスタやピザにも。



わらび

あく抜きをして、おひたしや
炊き込みご飯、天ぷらにも。



うど

酢味噌和えやバター炒めに最
適。皮はきんぴらでいただきます。



せり

おひたし、和えもの、天ぷらに。
春のこころを爽やかに彩ります。



一見地味だが、滋味がある。

フキ

鮮やかな緑色を生かして和えも
のやおひたしに。油との相性もよ
い野菜です。



オクラ

生のままサラダに。色鮮やかに
さっと茹でて煮物に、冷やし
て召し上げられ。



高原では、
ゆっくり季節が実ります。

ニラ

抗酸化作用のあるビタミンEも多
く、健康効果も注目されています。



タケノコ

定番の煮物や炒めものに、食物
繊維やカリウムをたっぷり含みます。



脇役だけど、主役にもなる。



シソ

香りのよい薬味の玉。積極的に
摂りたい。ビタミン豊富な和製
ハーブの代表格。



ミョウガ

夏の食卓に欠かせない香味野
菜。天ぷらや煮つけは、揚げた
ての香りを生かす。



にがうり (ゴーヤ)

ビタミンCたっぷり、油と合うので、
夏バテ予防にぴったりです。



太陽の贈りもの。

夏野菜の揚げだし

■材料 (4人分)

ピーマン…2個
パプリカ…赤1個、黄1個
インゲン…5本
しめじ…1袋
トマト…1個
玉ねぎ…1/2個
ポン酢…大さじ5
揚げ油…適量

■作り方

①ピーマン、パプリカは縦半分に切り、種と
へたを取り除き縦半分に切る。
インゲンも半分に切る。
②トマトは、皮をむきスライスにかき。
③玉ねぎは縦半分にカットし、薄切りにして
水にさらす。
④揚げ油を中火で熱し、ピーマン、パ
プリカ、インゲン、しめじを煮揚げする。
⑤器に揚げた野菜、玉ねぎ、トマトを盛りつ
けて、ポン酢をかけて完成です。



目にもおいしいフルーツです。

ブルーベリー

目に働きかけるアントシアニンを多
く含む。朝のフルーツにぴったり。

【然やさい】は、【ASOMO】でお求めいただけます。

買い物する時間のない働く主婦の方や、新鮮野菜を食べたい都会の方、育ち盛りの子どもを持つお母さんたちへ。
阿蘇市の市民ブランド「然」に認定された生産者が、丹精込めて育てた【然やさい】を、直接お届けします。

【然やさいセット】 通常 1箱 1,800円 (税込) 定期便 1箱 1,500円 (税込)

【然やさいセット】は、随時または、定期的 (毎週・隔週・月1回から選べます) にお届けいたします。



- 写真はイメージです。
- 【然やさいセット】のお野菜は各野菜のその日の収穫量により、決定いたします。旬のお野菜の中から、5品〜10品のセットとなります。
- 採れたてのお野菜を朝収穫し、その日のうちに発送いたします。(悪天候が予想される場合は前日に収穫することもございます。)
- 新鮮なお野菜をお届けするため、配送指定日をご希望に添えない場合がございます。
- 冷蔵便での配送となるため、冷凍商品との同梱はできません。
- 天候によりお届けできない場合がございます。
- 毎週木曜日に発送します。(配送指定日がある場合は、新鮮なものがお届けできません。)
- 木曜日が祭日の場合は、前営業日に発送いたします。

詳しくは ASOMO 検索 aso-asomo.com

【然やさい】は
熊本阿蘇の逸品ネットショップ
【ASOMO】で
お求めいただけます。

ASOMO(アソモ)は、
「大自然から生まれた本当に良いものだけを。」をキャッチフレーズに、
阿蘇の自然が育んだ逸品をお届けするネットショップです。

ご紹介した【然やさいセット】をはじめ、
阿蘇の恵みのオリジナルセットや工芸品を、
直接全国のみなさんへ。

生産過程や作り手の顔も見える安心安全な
特産品サイトASOMO(アソモ)。

ぜひ、ご覧ください。

aso-asomo.com

ASOMO

検索

aso-zen.com

「然」についてのお問い合わせは、阿蘇市「草・観・然」活性化事業推進会議事務局（阿蘇市観光課）TEL.0967-22-3174/FAX.0967-22-4566

*掲載の内容は取材時のものです。*掲載内容の無断複写・複製・転載を禁じます。*このパンフレットは、地方創生推進交付金を活用して作りました。

【然やさい】は

熊本阿蘇の逸品ネットショップ

【ASOMO】で

お求めいただけます。

ASOMO(アソモ)は、
「大自然から生まれた本当に良いものだけを。」をキャッチフレーズに、
阿蘇の自然が育んだ逸品をお届けするネットショップです。

ご紹介した【然やさいセット】をはじめ、
阿蘇の恵みのオリジナルセットや工芸品を、

直接全国のみなさんへ。
生産過程や作り手の顔も見える安心安全な
特産品サイトASOMO(アソモ)。
ぜひ、ご覧ください。

aso-asomo.com

ASOMO 検索

aso-zen.com

「然」についてのお問い合わせは、阿蘇市「草・鏡・然」活性化事業推進会議事務局(阿蘇市観光課) TEL.0967-22-3174/FAX.0967-22-4566

*掲載の内容は取材時のものです。季節・気候・状況により、写真・イラストは、地方自治体等と共同で制作されています。

然
zen
Aso City

やさい

zen-yasai

阿蘇の高原野菜を、
毎日の食卓へ。

清冽な水と豊かな大地。
標高500mの高原気候が生み出す野菜たちを、
あなたの食卓にお届けします。

*写真はイメージです。

春夏

市民活動から市民プラザへ、然 熊本県阿蘇市では2013年から「然」という名の、市民主体の活動をスタートしたのが市民活動「然」です。やがて大きく育ち、豊かに広がり、その活動を母体に見られる産物や、ユニーナ「市民プラザ」にて成長するに至りました。阿蘇の自然が育んだ逸品をお届けするネットショップ【然やさい】をいっそう深めていこう、との思いでスタートしたのが市民活動「然」です。やがて大きく育ち、豊かに広がり、その活動を母体に見られる産物や、ユニーナ「市民プラザ」にて成長するに至りました。

阿蘇ユネスコジオパーク。その雄大で力強い大地が生んだ傑作集です。

然
zen
Aso City

大地と人の
こころざしの共作、
【然やさい】。
力強い大きな風景は、どこにもない、細
やかで深みを生み出しました。阿蘇
は地のなかに清い水の森があるとい
われます。広大なカルデラに連なる地
域に「地下水系」が形成されていま
す。そうした清冽な水と、雄大で豊
饒な大地の恵みが、ひとびとの手
に託され、この地ならではの産物と
て実っていきます。そ
れらが、丹念に育て
られた【然やさい】。
力強い、あま、旨い、
阿蘇の人のこ
ころざしの結晶です。