



青 木ファーム（熊本県）青木さん「皆さんに美味しい大根をお届けする為に日々頑張っています。大根おろしやサラダにするとみずみずしい食感が楽しめるのでおすすめです。もちろん煮物等にもぴったりですよ。ぜひ色々な料理にお使いいただくと嬉しいです。」



大根



消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。

島 原自然塾（長崎県）酒井さん「私たち島原自然塾は、雲仙普賢岳のふもと、水と緑豊かな島原半島で、日々、安心・安全な野菜づくりに励んでいます。土壌消毒や除草剤を一切使用せず、堆肥や緑肥などで栄養たっぷり与えたこだわりの土で育った大根をぜひ、ご賞味ください。」



おろして



サラダで



煮物で

サラダに、大根おろしに！生でも美味しい大根です！

保存方法

乾燥しないようにキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は12～15剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1～4剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



青木ファーム
島原自然塾



モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したGCメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのGC Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。



いわみ野菜クラブ（島根県）三浦さん「島根県西部の浜田市で有機野菜を栽培しています。現在、収穫している小ねぎは、種をまいて100の日間、しっかりと生育したのになります。小ねぎは免疫力を高める効果も期待できますので、『たまご焼き』や『ねぎ焼き』などで、たっぷりとお召し上がりください。」



柿木村有機野菜組合（島根県）「いつもご利用ありがとうございます。寒い冬が終わり、小ねぎの生育も順調になってきました。小ねぎは、3人の生産者でローテーションを組んで1年間生産しています。みんなベテランではありますが、近年の天候不順の影響で栽培も難しく、『やっぱり毎年1年生だ』という気持ちで頑張っています。小ねぎは、たっぷりと豚汁に入れるのがおすすめです。」



野菜です。

出番が多い

グリーンあさくら（福岡県）「簡単ねぎ焼き」のレシピをご紹介します。

<材料>

小ねぎ…1束（8～9本）、卵…1個、薄力粉…50g、めんつゆ…大さじ2、水…大さじ1、お好みソース・マヨネーズ・鰹節…適量

<作り方>

①小ねぎを小口切りにする。②切った小ねぎに、水、めんつゆを加えてしっかり混ぜ、薄力粉を加えてさっくり混ぜる。③フライパンにサラダ油（分量外）を入れて加熱し、②を流して両面を中火で火が通るまで焼く。※仕上げに強火で焼くと、表面がパリッとしておいしいです。④好みの大きさにカットして、皿に盛りつけて、お好みソース、マヨネーズ、鰹節をかけて完成です。



うどん



納豆



ラーメン



味噌汁

古くから薬用野菜として知られています。独特の香り成分はアリシンなどのいい、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌

荒木農園（長崎県）荒木さん「島原半島の雲仙のふもとで、日当たりの良い土地で育った小ねぎです。栽培期間中にできる限り農薬や化学肥料を使用せず、心と体が喜ぶ野菜作りを心がけております。減農薬を始めたばかりの頃は試行錯誤の連続でしたが、現在は通常栽培（一般慣行栽培）の半分以下の農薬使用で安定して通年出荷しています。命の源である『安全・安心な野菜』を食卓にお届けします。

【小ねぎのキムチ】

①小ねぎはサツと湯がき、粗熱が取れたら5～6cmに切る②キムチの素、ごま油、しょうゆ、レモン汁を和えて、半日ほど冷蔵庫で味をなじませたら完成です。」

納豆、汁物等の薬味に!!たまご焼きやねぎ焼きにも!!麺類にも欠かせません!!

保存方法

キッチンペーパー等で包み冷蔵庫の野菜室で。根の部分に湿らせたティッシュを巻いておくと長持ちします。細かく刻んで冷蔵・冷凍保存も可能です。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は9～10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、0～2剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

