



# 沖縄ピーマン

ビタミン類が豊富で、栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるといわれている力口テンは、油で調理すると吸収しやすくなります。特有の香りのものであるピラジンには、血液をサラサラにする効果があるといわれています。

**真** 南風（まはえ）（沖縄県）玉城さん「今季も艶があり、みずみずしく美味しいピーマンが育ちました。生のまま千切りにして塩昆布・ごま油と和えてナムルにするとピーマンの風味と食感が味わえて美味しいですよ。形も肉厚で大きいので、肉詰めにしてもピーマンの存在感がしっかりと残り美味しいのでおすすめです。」



真南風（まはえ）は沖縄県石垣島白保のサンゴ礁の美（ちゅう）ら海とその豊かな環境を次代へ引き継ぎ、海と大地を健やかに回復せながら島の自立を考えている生産者グループです。健康や環境のことを思い、有機農業、できるだけ農薬を使わない農業に取り組んでいます。沖縄県の特徴を活かし、亜熱帯の果物類（パインやマンゴー等）や本土では収穫が難しい時期に、加温しないで栽培できる品目等を出荷しています。

沖縄育ち！肉厚で食べごたえがあります！



# 保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で。水気があると傷みの原因になるので注意しましょう。

## 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は52%ですが、グリーンコープの生産者は慣行栽培基準の半分以下の使用計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。



# 小松菜

**佐**伊津有機農法研究会（熊本県）明瀬さん「小松菜は1人で栽培しています。ほぼ『露地栽培』ですが、今は、『ハウス』で栽培したものです。気温が低い時期に育った小松菜は特に美味しいになります。真冬には種まきから収穫まで60～70日かかっていたものが、ハウスでは25日位で収穫できる時期になりました。ただし、種まき後の気温の変化で収穫時期が重なったり、1週間おきに種まきしても、収穫はほぼ同じ時期になったりして大変です。頑張って育てた小松菜をぜひたくさん食べてください。」



**金**武友愛会（福岡県）「新鮮で美味しい野菜を皆様にお届けすることをモットーに、頑張っています。牛糞堆肥、油粕などの有機質肥料を使って持続性のある土づくりを行い、除草剤や土壤消毒剤は一切使用していません。小松菜は栄養価が高く、和え物や炒め物などいろいろと調理できますので、ぜひご賞味ください。」



**グ**リーンあさくら（福岡県）「グリーンあさくらでは、生産者8名で安心安全で新鮮な小松菜を組合員の方へ届けたいと一生懸命に栽培しています。」

『小松菜と油揚げ、ちくわを使った簡単レシピ』をご紹介します。

## 【材料】

小松菜…200g、油揚げ…1枚、ちくわ…1本、しょうゆ・砂糖・すりごま…適量

## 【作り方】

①小松菜は湯通しし、1cmくらいに切る。②油揚げ、ちくわは、細切りにする。③小松菜と油揚げ、ちくわを炒め、しょうゆと砂糖で味付けをする。④器に盛りつけ、すりごまをかけて出来上がり。



**南**高有機農法研究会（長崎県）荒木さん「私たちは、長崎県島原半島の南東部に位置しています。気候は温暖で適度な降雨量もあり、日照時間にも恵まれた地です。これからも安心・安全・おいしいと思えるものを栽培していくたいと思います。」



**荒**木農園（長崎県）荒木さん「長崎県島原半島雲仙のふもとで、南側に面した日当たりのいい土地に位置し、棚畑でもあり水はけもよく、野菜作りに適した場所です。土壤消毒などは一切せずに、連作のできる健康な土作りを行い、心と体が慶(よろこ)ぶ安心・安全な野菜作りを心がけています。どうぞ召し上がってください。」



**のくら会**（福岡県）小林さん「自然豊かな赤村の綺麗な水とこだわりの有機肥料を使い育てています。クセがなく栄養も豊富で食べやすいので、たくさん食べて頂けると嬉しいです。色々なお料理に使えますが、厚揚げと一緒に味噌汁に入れても栄養を損なわず、小松菜のシャキシャキした食感が楽しめて美味しいのでおすすめです。」



**い**わみ野菜クラブ（島根県）三島さん「島根県西部の浜田市で化学合成農薬を一切使用せず葉野菜を栽培しています。これからさらに暖かくなってくると、雑草や害虫による被害が心配ではありますが、皆さんに安心で新鮮な野菜をお届けできるよう頑張っていきます。」



ろくは鉄使せ牛分えが乳やてな並力便利のにシで含ウす炒れなめでど物いは、ま煮すほ物。うビれ軽タんくミ草以上で・おひたし申カルシ、富でムいろい

## クセがないので、色々なお料理に使って便利です!!

### 保存方法

余分な水分をとり乾燥を防ぐため、キッチンペーパー等で包んでポリ袋などに入れて保存してください。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4～10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～2剤で栽培をしています。除草剤も使っていません。

