

レタス

綾 菜会（宮崎県）松井さん「みずみずしく、火を通してもシャキシャキ感があり、チャーハンや炒め物等でも美味しくお召し上がりいただけます。しゃぶしゃぶなど、さっと火を通すと色も鮮やかになり、しなりして沢山食べられますよ。化学合成農薬や化学肥料、除草剤や土壌消毒剤も使わず、健康な土壤で育てたレタスです。安心してお召し上がりください。」



産 直南島原（長崎県）井上さん「初夏の日差しを感じる季節となり、レタスの生育も順調に進んでおります。今年に入ってから大寒波の影響を大きく受け、傷みが出て皆様にご迷惑をおかけしたこともありましたが、それも落ち着き安心しています。暖かくなった分雑草の成長も早く、手作業での草取りを頑張っています。レタスは生でも美味しいですが、かきたまご汁にたっぷり入れて食べるとシャキシャキとした食感でとても美味しいいただけます。ぜひお試しください。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）田崎さん「私たちの産地では温暖な気候を利用し、冬から春先の1月～5月迄2名で出荷しています。熊本県天草市の中でも特に温暖な苓北町・五和町でほとんどを『水稻の裏作』として栽培しています。本期は作付け時期の天候が良く順調でしたが、暖冬により生育が予想以上に早く、収穫時期が前進し収穫の切れ間がありました。今からは、来期に向けた準備でレタスを片付け、早期水稻の準備に入り、4月上旬には田植え作業が始まっています。5月まで出荷しますのでご利用お願いします。」

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。

炒めたまご汁に、しゃぶしゃぶや、カツ丼等に、たっぷり摂れます。

サラダもいいけど、炒め物やチャーハンにもオススメ!

保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのもよいです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は14～20剤となっていますが、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しています。除草剤も使っていません。

