



青しその香りや風味をお楽しみください。

青しそ



独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、カロテン・ビタミンB2、カルシウムもたくさん含まれています。

農

援隊(佐賀県) 麻生さん

市で青しそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青しそ栽培の特長を3つ紹介したいと思います。

1 まずは「土作り」です。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壌分析をしてもらい、今の畑の状態を毎回数値化して見えます。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その時の状態に合った肥料を必要分、畑に入れるようにしています。健康的な野菜を育てるには、健康な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境までも崩壊してしまいます。

2 次に「種や苗」です。私の家では三〇年以上前から青しその栽培をしています。ずっと自分たちで種を取り(自家採種)と自分で種を取り(自家育苗)してきました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私は在来種特有の特徴を大事にし、守り続けたいとの思いからそのように育てています。

3 「包装」の特長があります。私の青しそは、空気を入れて膨らませたパッケージで出荷します。膨らんでいることで、空気がクッションになり、青しそを守ってくれます。大切に育てた青しそを、美しい状態で組合員の皆様にお届けするためのアイデアです。

ぜひ、私の作った『青しそ』を食べて、たくさんのご意見を頂きたいと思っています。よろしくお願いたします。

香り・風味バツグン！まぜご飯や焼肉にも！

農援隊



保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等に入れて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20剤となっていますが、グリーンコープの生産者は化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



ほうれん草

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。鉄分は牛レバーに匹敵するほどといわれています。根元の赤い部分には甘みがあつて骨の形成に重要なマンガンが豊富です。



多 久愛菜会（福岡県）中原さん「化学合成農薬を使用しない栽培に努め、美味しいほうれん草をお届けできるように日々頑張っています。美味しく食べてください。よろしく願います。」

荒 木農園（長崎県）荒木さん「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。圃場には、堆肥とBM活性水を豊富に散布し、土壌消毒など一切せず、連作の出来る健康な土作りをしています。美味しくお召し上がりください。」



中 村グループ（福岡県）鹿毛さん「いつもお世話になっております。今回はほうれん草を持って、堆肥舎の前で写真を撮っています。良質な堆肥を作り、土づくりを今後も励んでいきます。あとは『ぼかし肥料』も自家製造し、美味しい野菜を育てていきます。どうぞこれからも、よろしく願います。」



い わみ野菜クラブ（島根県）串崎さん「島根県浜田市で、化学合成農薬を使用せずに葉野菜を栽培しています。今年は温暖な気候が続いており、順調に育っています。ほうれん草は『根元の赤い部分』が一番栄養も詰まっています。甘味を感じます。軽く火を通しておひたしにしてぜひ一度お試しください。」



小 石原産直がんばろ会（福岡県）鬼丸さんご夫婦「いつも組合員の皆様には大変お世話になっております。現在は天候もよく、順調に育っています。組合員の皆様に安心・安全なほうれん草を食べていただけますよう頑張りますので、これからも、どうぞよろしくお願いいたします。」



阿 蘇小国郷（熊本県）井さん「いつもお世話になっております。私は、標高650mの南小国町の黒川温泉近くでほうれん草を栽培しています。上流にはほとんど民家などなく、山から沸き出たきれいな水で栽培しています。ぜひ、ご賞味ください。」

抜群の栄養価!根元の赤いところが美味しい!!

保存方法

保存は湿らせたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤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。

