

百

姓俱楽部ハ女の郷（福岡県）松尾さん「福岡県の南部を流れる矢部川の中流部に位置するハ女市にて、にんにくの芽を栽培しています。今年は冬場にしつかりと気温が下がってくれたこと、春先から暖かくなったりともあり、たくさんのにんにくの芽が収穫出来ました。国産のとれたてのにんにくの芽は、非常に珍しく、この時期にしか味わうことが出来ません。ぜひ旬のにんにくの芽を『賞味ください』。生産者のオススメの食べ方は、かき揚げや豚肉巻き・にんにくの芽と豚肉を炒めて、塩こしょうで味付けするだけでも手軽でおいしいです。これからもハ女の郷のにんにくの芽を宜しくお願ひ致します。」

# にんにくの芽

にんにくに含まれる「アリシン」や、「食物繊維」がにんにくの芽にも含まれています。アリシンは、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に働き、食物繊維は、腸内環境を整え、便秘を予防できます。



天ぷらや豚肉巻き、豚肉の中華炒め、ベーコン炒め、お味噌汁にもオススメ！

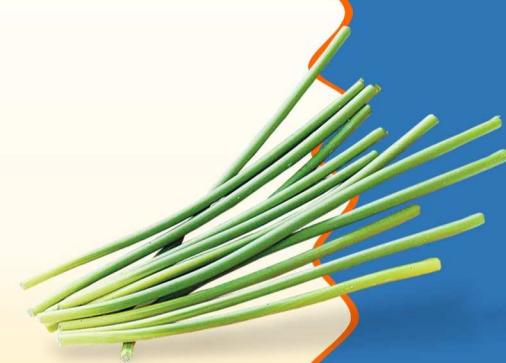
## 保存方法

乾燥しないように、ポリ袋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0剤となっています。グリーンコープの生産者も、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。

百姓俱楽部ハ女の郷



# グリーンリーフ

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。炒めたり、スープ等にして熱を加えるとしんなりするため、食物繊維がたくさん摂れます。

・・・・・  
産直グリーンリーフを使ったレシピ ▶▶▶



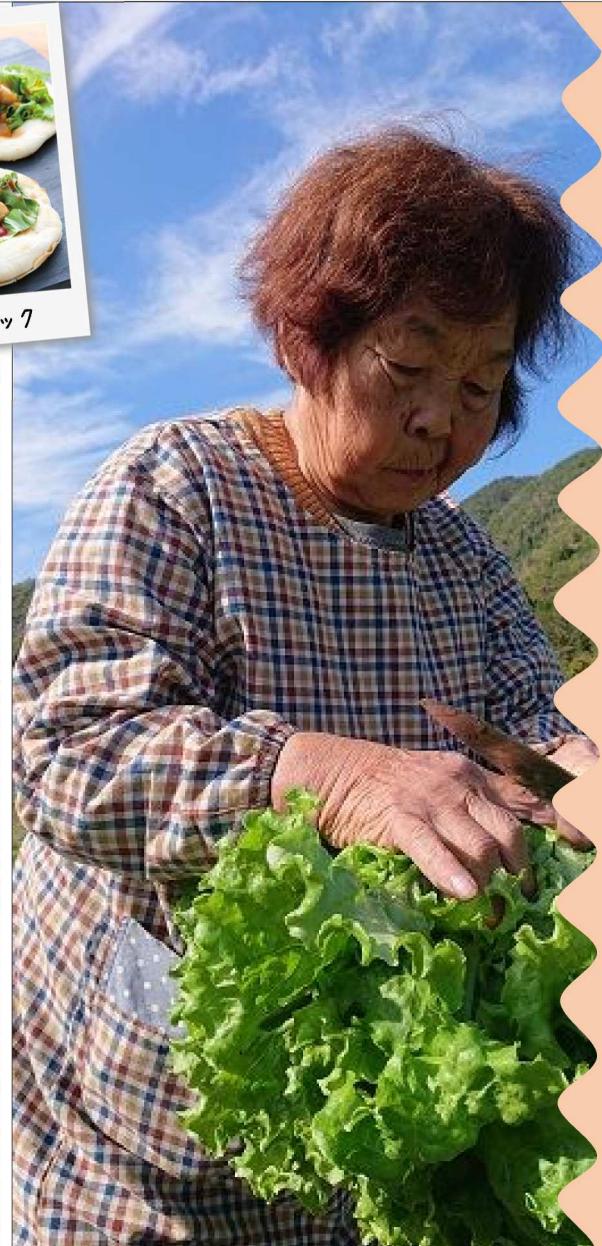
まずはサラダで!



焼肉にも相性バツグン!

ナンドック

**熊本県愛農会野菜部**（熊本県）渡辺さん「除草剤や化学合成農薬、化学肥料を使用せず、手間暇かけてつくりました。グリーンリーフは極端な寒さや暖かさに弱い作物です。今年1月の大寒波で、多くが凍害に遭いました。また2月の暖冬ではリーフの切り口から傷みが発生し、ドロップと傷みがみられるようなリーフも出てきました。グリーンリーフは、とてもデリケートな野菜ですので、生産者は最後まで気を配って収穫しています。また、食べた時のパリッとした食感も魅力の一つです！スープやチャーハン、サラダなどたくさんの料理で楽しんで頂けたらありがとうございます。今後もご利用をよろしくお願ひします。」



**木村有機野菜組合**（島根県）永富さん「グリーンリーフの栽培は、7名の生産者で分担しています。5月に入ってから遅霜がありましたが、あまり酷くなく、出荷する事が出来ています。グリーンリーフの規格は200gですが、順調に育っているものは300～400gになることもあります。気温がグリーンリーフに合い、生育は前倒しになっていますので、早めにご利用頂けると幸いです。」

## サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです！

### 保存方法

柿木村有機野菜組合



熊本県愛農会野菜部

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良いです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7～12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。

