

パリッとした食感!
炒めてもGOOD!



ゆる巻きレタス

か きのきむら（島根県）河口さんご夫婦「島根県西部吉賀町で、野菜の生産を行っています。ゆる巻きレタスは、春と秋の年2回栽培しています。有機質肥料のみを使い、土作りに力を入れ、環境にやさしい栽培を行っています。また、水質日本一にも選ばれたことのある清流の水を使用し、寒暖差を活かした栽培です。今回皆さまの意見を参考にして、今後の栽培に活かしていきたいと思います。ご意見のほど、よろしくお願ひ致します。」

つどパリッとした食感がよく、よくあいります。葉を巻かないのでも便利です。1枚ずな
必要な分だけはがして使えるのも便利です。



パリッとした食感！サラダの他、炒め物などにも！



保存方法

ポリ袋に入れるか、ラップで包んで冷蔵庫で保管してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7剤となっていますが、グリーンコープの生産者は使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



春菊



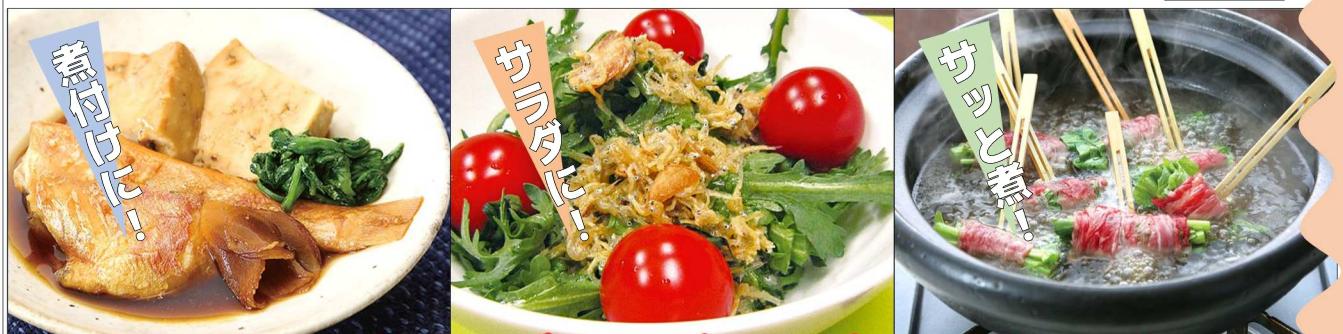
阿蘇小国郷（熊本県）穴井さん「いつもご利用いただきありがとうございます。春菊に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺などの呼吸器系等を守る働きがあるといわれています。この時期の春菊は柔らかく食べやすいので、ゴマ和えやお味噌汁、カレーなどに入れても美味しいです。ぜひお試しください！！」

.....
産直春菊を使ったレシピ▶▶▶



効果的な予防効果も高まるといわれています。

抗酸化物質としての吸収率が病ゆでるとカロテンの生活習慣病



和え物・炒め物・味噌汁やカレーにも合いますよ！



保存方法

乾燥しないように、キッチンペーパーなどに包んで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10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2剤以内の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

