

キャベツ



ビタミンCの他にビタミンU(キャベジンというそうです)も豊富で胃腸にやさしく、肝機能も向上させる成分が含まれてい
摂るにはサラダ等の生食がオススメ!

風 鈴会(熊本県)「九州のほぼ中央の山間地でキャベツを栽培しています。いよいよ出荷が始まり、天候が一番気になりますが、皆様に喜んでもらえる美味いキャベツを届けられるよう、皆で頑張っています。うと思っております。これからも、風鈴会のキャベツを宜しくお願いします。」



清 和有農会(熊本県)荒木さん「梅雨期になり、雨の量が心配されますが、安心・安全なキャベツづくりを頑張っています。今年には気温差が激しく、また、干ばつ続きで生育が遅くなっています。また、干ばつに回復しました。瑞々しいキャベツができました。ぜひご利用ください。」



白 石農園(熊本県)白石さん「熊本県でキャベツを栽培している白石農園の白石です。今年もシャキシャキとした美味しいキャベツが育ちました。みずみずしく甘味があるのでそのまま食べても美味しいですよ。キャベツは色々な料理に使えて、ビタミンや食繊維等の栄養素も豊富です。ぜひ、たくさん食べて頂きたいです。」

サラダや炒め物、酢の物や浅漬けにも。

保存方法

外葉から1枚ずつはがして使うとよいですが、カットする場合は切り口が空気にふれないようにしっかりラップして冷蔵庫で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は24剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半分以下の使用で栽培をしています。除草剤も使っていません。



ミニトマト(アイコ)

赤い色に含有される強い抗酸化作用があるため、ビタミンCやβカロテン、リコピン、アントシアニン、ポリフェノールなどの成分が豊富に含まれており、健康効果も期待されています。

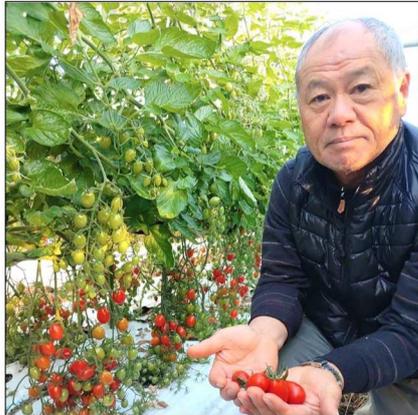
ア イプラントファーム（熊本県）
吉水さん「私が栽培している場所は昼夜の寒暖差が大きいので、甘味・うま味がぎゅっと詰まったアイコが育ちます。甘味があり食べやすいのでおやつ代わりにそのまま食べたり、アイコをたっぷり使ったトマトパスタにしても美味しいですよ。大切に育てた自慢のミニトマトアイコです。ぜひ、ご賞味ください。」



金 武友愛会（福岡県）牛尾さん「私たち金武友愛会は、福岡市西南部の豊かな自然環境と肥沃な土壌でつくった、新鮮で美味しい野菜を皆さまにお届けすることをモットーに頑張っています。トマト類は10年以上前から栽培していますが、今年度は例年に比べ、ハウス内の温度が高温にならない状況が続いており、アイコが順調に生育しています。真っ赤に色づいたもの（完熟）を収穫しているので、糖度が高く・甘くておいしいと評判を頂いています。ミニトマトに比べ、外の皮が硬いので、噛みごたえがあり、新鮮さを感じられます。栽培は化学合成農薬を減らし、有機質の肥料のみで栽培し、適期にワキ芽つみ、葉落とし（摘葉）などを行い管理しています。そのまま食べてもおいしいですが、甘酢に漬けたり、ベーコン巻きで焼いて食べてもおいしいです。金武友愛会の出荷時期は、6月上旬～8月中旬が中心と短いですが、組合員の方に喜んで頂けるおいしいアイコをお届けしますので、ご利用を宜しく願っています。」



丸 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん「アイコを使った『磯部揚げのカラッと天ぷら』が美味しいですよ。アイコの両端をカット、ちくわに詰めて、少しかための青のりが入った衣でカラッと揚げたら出来上がりです！」



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）大家さん「甘味が特徴のミニトマトアイコですが、南阿蘇ファーマーズのアイコは甘さだけでなく、トマト本来の爽やかな酸味も感じられるバランスの良い味が特徴です。普通のミニトマトと比べてアイコは甘味があり、肉厚でゼリー部分が少なめなので、トマトが苦手な方やお子様でも食べやすいのではないのでしょうか。たくさん食べて頂けると嬉しいです。」



産 直なごみ（熊本県）菅原さん「美味しいミニトマト（アイコ）をお届け出来る様に、土作り・自家製堆肥・有機肥料をはじめ、毎日の温度管理、生育状況や病気予防に注意しながら、日々努力しています。アイコはプラム型で口に入れやすく、肉厚で中のゼリー部分が少なく、食べやすいのが特徴です。まずはそのままお召し上がりください。これからの暑い時期は、サラダ・そうめんや冷やし中華のトッピングなど、用途も多いトマトです。皆さまの、沢山のご利用をお待ちしています。」

まずは、そのまま食べてみて!!



保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は53～66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で栽培しています。除草剤も使っていません。

