

**A** クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆さま、いよいよ夏野菜『通芯菜』の出荷シーズンが到来しました。安心・安全でおいしい通芯菜をたくさん食べていただきたいと思って頑張って栽培しています。どうぞよろしくお願ひします。」



★ 茎の中が空洞になっています★  
茎の中が空洞になっていることから、一般的には空芯菜（くうしんさい）と呼ばれる他、エンツァイ、朝顔菜などとも呼ばれています。これらの名前が商標登録されています。近年、中華料理やベトナム料理などでピピュラーに使われている野菜です。葉にはぬめりがあり、茎の部分はシャキシャキしています。

# 通芯菜

に防虫口テントが多く含まれている他、鉄分が豊富なため、汗と一緒に予め失うカリウムをはじめ、ビタミンB1、B2なども豊富な野菜です。

エンツァイや空芯菜とも呼ばれています。

## 保存方法

湿らせたティッシュ等で切り口を巻き、濡らしたキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で。



## 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



## モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したG Cメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのG C Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。

# 小松菜

い わみ野菜クラブ（島根県）  
三浦さん「島根県西部の浜田市で、化学合成農薬・化学肥料不使用で小松菜を作っています。春先から天候に恵まれ、順調に生育していますよ。これからだんだんと暑い日が続くようになりますが、皆さんにおいしい小松菜をお届けできるよう、頑張ります。」



A middle-aged man with dark hair and a slight smile is standing in front of a building with a corrugated metal roof. He is wearing a white t-shirt and holding two large plastic bags filled with green leafy vegetables. The bags have the text "小松菜" (Komatsuna) printed on them. The background shows some industrial structures and a blue fence.

たのくら会（福岡県）小林さん  
「福岡県の赤村で小松菜を栽培しています。皆さんに美味しく食べて頂くため、毎日大切に育てています。煮びたしやサラダ、パスタの具材等色々な料理に使える万能野菜です。暑い時期にはバナナと一緒にミキサーにかけてスムージーにしても冷たくて美味しいですよ。栄養もたっぷり含まれているので、暑くなつて疲れやすいこれからの中には特に食べて頂きたいです。」



**御** 岳会（熊本県）「化学肥料、  
化学合成農薬を一切使用せず  
25年程小松菜を作ってきました。  
ここ数年、山都町でも温暖化の  
影響で30℃を超える日が続いて  
おり、人間も小松菜も悲鳴を上げ  
ています。そのような中、土づくりや防虫、防草のため、太陽熱養  
生処理や遮光ネットを使用するな  
ど、色々と頑張っています。朝早く  
からの収穫ですので、鳥のさえ  
ずりや自然の息吹を感じながらハ  
サミでチョキンチョキンと切って  
いきます。時々味を確認しながら  
、収穫しています。」



A photograph of a woman and a man standing in a greenhouse. The woman, on the left, is wearing a light grey t-shirt and dark pants, smiling at the camera. The man, on the right, is wearing a purple zip-up jacket, dark pants, and a white cap, also smiling. They are both holding up a large, leafy green vegetable, likely a type of lettuce or spinach, towards the camera. The background shows rows of green plants growing under the greenhouse structure.

**緒** 方水車の里有機野菜グループ  
(大分県) 深辺さん「これまでの青果チェックモニターの感想では、モニターの皆さんから『緒方水車の里の小松菜は見た目と味が良い』と好評いただいております。これからの時期は、気温も高く、虫害の予防や雑草対策などとても大変ですが、皆さんの『おいしい』の一言で、いっそう頑張ることができます。どうぞ美味しく食べてください。」



**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。今年は今のところ順調に育ってます。どうぞ安心してお召し上がりください。」

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おります。小  
松菜は6～11月までハウスで栽培しております。  
栽培の特徴としては、有機質肥料のみを使い、太陽  
熱消毒などの方法で土作りに力を入れ、環境にやさ  
しい栽培を行っております。土壤水分には特に気を  
つけており、小松菜が硬くならないように努めてい  
ます。また、収穫後1時間以内に予冷し、鮮度を保  
つためにしっかりと冷やしこんでの出荷を行っており  
ます。今回の意見を参考にして、栽培に活かしてい  
きたいと思います。ご意見の程よろしくお願ひ致し  
ます。」

クセが少ないので、色々なお料理に使って便利です!!

## 保存方法

余分な水分をとり、乾燥を防ぐためにキッチンペーパー等で包んで、ポリ袋などに入れて保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用4～10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～2剤で栽培をしています。除草剤も使っていません。

