



島原自然塾（長崎県）荒木さん「私たち島原自然塾では、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。土づくりから栽培まで、化学合成農薬や化学肥料を使用せず、雑草取りも手作業で行いながら、手間ひまかけて育てている人参は、私たちが生産している野菜の中でも一番人気です。人参本来の香りや甘味を実感していただきたいので、ぜひ皮付きのまま丸ごとご賞味ください。」



綾菜会（宮崎県）北野さん「甘みがあり、美味しい人参です。キャロットラペにすると、彩りよくお弁当にもいいですよ。化学合成農薬、化学肥料不使用で作っています。是非皮ごと安心してお召し上がりください。洗っても土が取れない部分があった時は、ごぼうのように、包丁の背で表面を削るか、たわしでこすると良いです。」



中村グループ（福岡県）「中村グループは久留米市東部に位置し、筑後川の水、筑後平野の大地の恵みを受け、米・野菜を作っています。50年ほど前に農薬被害に倒れた父が一大決心、有機農法に全てを切り替えました。その後亡き父の遺志を後継し30余年、偉大な自然の恵みに感謝しつつ、自然を守る農業。化学合成農薬、除草剤、化学肥料を使わずに作物を作り続けております。急な天候変化により葉が焼けたり、雨の多い時には害虫に悩まされたり、毎年いろいろなアクシデントを乗り越え生育してくれました。いつもグリーンコープの組合員の皆様には、たくさんご利用いただき有難うございます。」

油皮免疫力を高める力口テンは、皮のそばに多く含まれていますので、使うのがオススメです。また、力口テンは脂溶性ですので、使った料理で食べると効果的です。

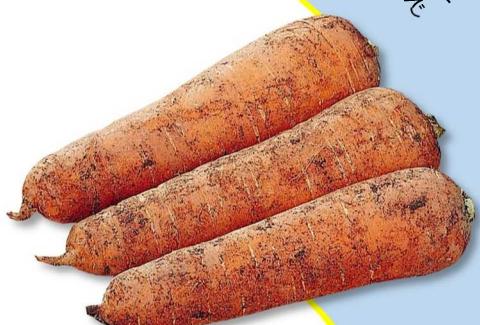
皮までおいしい!一番の人気野菜です!

保存方法

湿気があると傷みやすいです。冷蔵庫で保存する場合は紙などで包んでおくと乾燥を防いでくれます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は9～14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。





肥 後やまと（熊本県）津田さん「毎日、朝早くから収穫した、『朝採りニラ』をお届けしています。組合員の皆様が美味しく食べていただけるよう、頑張りたいと思います。」

糸 島BM農法研究会（福岡県）平野さん
「今は、にらの植替え、圃場廻りの草刈り、夏に間に寒冷紗を掛け、葉焼け対策などを行っています。今後とも、安心・安全なにらの栽培に取り組んでいきます。モニターのにら、宜しくお願ひ致します。」



百 姓俱楽部ハ女の郷（福岡県）藤吉さん「福岡県南部を流れる矢部川の下流部に位置するみやま市で栽培しています。梅雨の時期は湿度と低気圧が重なり、なにかと体調を崩しやすい季節です。にらのきれいな緑色の色素成分はクロロフィルで、血液中のヘモグロビンと似た構造をしており、摂取することで貧血の予防や、冷え性、肩こりなどの改善にも効果が期待できると言われています。人参と一緒にチヂミにすれば彩りも良く、ポン酢につけて食べれば食欲がない時でもあっさり食べやすいのでおすすめです。野菜が苦手なお子さんでもおやつ感覚で食べてくれるかもしれません。本格的な夏に突入する前に、栄養満点のハ女の郷のにらを食べて、暑さに負けない元気な体作りをしましょう！」



農 援隊（佐賀県）中原さん「国際情勢の変化の中で肥料など見直しを余儀なくされましたが、お陰様により良い肥料に出会うことができ、今年は肉厚でシャキシャキのにらが出来ました！ぜひ、いろんな料理に足していただき、ご賞味いただけすると嬉しいです！」

～にらのキンピラ～

にらを細かく切って炒め、しょうゆや砂糖、ごま油で味付けします。ピリッと辛い唐辛子やごまも加えると、食欲をそそる一品になりますよ！

胃腸特徴の働きの助けて硫化アリルでは、風邪行をよくして、身体的効果を温めます。

たまごとじ、レバにら炒め、豚にら炒め、いろいろ美味！

農援隊
糸島BM農法研究会



保存方法

余分な水分をとり乾燥を防ぐため、キッチンペーパー等で包んでポリ袋へ。切って冷凍しておくと、そのまま炒め物や汁物に使えます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4～36剤剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～1剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

