



水前寺 菜

パリツとした葉は加熱するとぬめりがでてきます。葉の紫色にはポリフェノールの一一種、アンチアニンが含まれている。他、β-カーテンやビタミンC、カルシウムやカリウムが豊富です。

ア クアファームくるめ（福岡県）今村さん「組合員の皆様、いつも『産直水前寺菜』を購入いただきありがとうございます。昨年は、梅雨明け後の高温のため、すべてが枯れてしまい、ご迷惑をおかけしてしまいました。今年は、諸々の対策を加えて栽培に取り組んでいます。現在、順調に出荷できていますが、今年も梅雨明けの高温障害が心配です。そのような中、全力で品質の高い水前寺菜をお届けしますので、ご期待ください！！」

今が旬！ぬめりが美味！栄養豊富な伝統野菜を、和え物や天ぷらなどに。

保存方法

乾燥を防ぐため、濡れたキッチンペーパー等で包んで
ポリ袋へ入れ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8剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1剤以内の使用計画で栽培をしています。除草剤を使っています。





産 直なごみ（熊本県）猿渡さん「可能な限り化学合成農薬は使わないように、人にも環境にも優しい農業を目指しています。なすは、カロリーが低く沢山の食物繊維が含まれており、おすすめです。これから暑い時期には、さっぱりと浅漬けや焼きなすにしたり、油で揚げたなすをぽん酢と大根おろしで食べたり、和・洋・中と様々な料理にお使い頂けます。色々ななす料理をおためしください。皆様からの沢山のご利用をお待ちしております。」

金 武友愛会（福岡県）「生産者にとっては朝早くからの収穫、管理作業（葉おとし、誘引、風対策）など暑い時期にたいへんな作業が続きますが、一人でも多くの組合員の皆さまに、化学合成農薬を減らして栽培したなすを食べて、暑い夏をのりきってほしいです。10月までがんばって、良いなすを出荷できるよう管理を行っていこうと思います。わが家では、毎日のように『なすの塩もみ』を作ります。所々皮をむいて、薄く輪切りにし、塩をふってもんで、さっと水洗い。お醤油を少しかけて食べると美味しいですよ。」



た のくら会（福岡県）水永さん「最近は気温が高くなったり、激しい雨が続いたりと大変ですが、無事に育ち安心しています。なすに含まれている栄養素のカリウムには夏バテ予防の効果があると言われており、暑い季節にぴったりの野菜です。ぽん酢で味付けした焼きびたしや、浅漬けなどがさっぱりと食べられるのでおすすめですよ。ぜひ、おためしください。」



阿 蘇小国郷（熊本県）前淵さん「今年はなすの生育が遅れ、心配していましたが、いつものように美味しくみずみずしい『なす』をお届け出来そうです。なすを輪切りにして素揚げし、おろししようがとめんつゆをかけ、かつお節や刻んだ小ねぎをのせて食べると美味しいですよ。おためしください。」



中 村グループ（福岡県）鹿毛さん「毎朝収穫と同時に芽かき・剪定・誘引を繰り返し行い、幹を整えて太陽の光が全てなすに当たるように、また風の通りを良くして病気・害虫予防に気を配り栽培しています。梅雨時期の今は、太陽のエネルギーが弱く生育がいまいちですが、梅雨が開ければ元気ななすが沢山収穫できます。なすは体温を下げる働きがあると言われています。暑い夏場に沢山なすを食べてください。」



百 姓俱楽部ハ女の郷（福岡県）田中さん「なすは夏の紫外線によってキレイな紫色に発色する、代表的な夏野菜の1つです。なすはカリウムをたくさん含み、体の中の余分な塩分や水分を体外に排出する効果があるため、高血圧の予防やむくみの解消に役立つと言われています。また、水分とともに体の熱を放出し、のぼせやはてりを鎮める効果もありますので、暑い夏にはもってこいの野菜です。皆様に喜んでいただけるよう、これからも頑張ってまいりますので、ハ女の郷のなすを宜しくお願い致します。」

いこい
われは
紫紺
色の
いの
い
る
べ
リ
フ
同
様
、
眼
一
種
、
ナ
ス
ニ
ン
等
の
効
果
が
あ
る
と

油と相性がよいので麻婆なすや味噌炒め等に!



保存方法

冷気に当たるとしぼんでしまいますので、キッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷暗所で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は36~59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計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。

