



# 青しも

独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、力口テン・ビタミンB2、カルシウムもたくさん含まれています。

3  
一包装  
に特長があります。  
私の青しそは、空気を入れて  
膨らませたパッケージで出荷しま  
す。膨らんでいることで、空気が  
クツシヨンになり、青しそを守つ  
てくれます。大切に育てた青しそ  
を、美しい状態で組合販の皆様に  
お届けするためのアイデアです。

2 次に「種や苗」です。私の家では三十年以上前から青しその栽培をしていますが、ずっと自分たちで種を取り（自家採種）、苗を作つて（自家育苗）きました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私は在来種特有的の特徴を大事にし、守り続けたいとの想いからそのように育ててきています。

1 まずは「土作り」です。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壤分析をしてもらい、今の畠の状態を毎回数値化して見ています。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その時の状態に合った肥料を必要な分、畑に入れるようになります。健康的な野菜を育てるには、健健康な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境まで崩します。

**農**援隊（佐賀県）麻生さん  
こんなには。私は佐賀県唐津市で青いそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青いそ栽培の特長を3つ紹介したいと思います。

香り・風味バツグン！まぜご飯や焼肉にも！

# 保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等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20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。



# 玉ねぎ



**グリーンあさくら（福岡県）**  
「安心して食べていただくために人力で草取りをしています。『おいしかったー』と言っていただけるのが私たち生産者の励みになります。ぜひ、皆さまの舌で味わってください。」

【オススメ簡単レシピ】

玉ねぎを薄くスライスして、きゅうりを千切りに。再後にシチキンを混ぜるだけ。



**御岳会（熊本県）原田さん**  
「御岳会は、4名の生産者が玉ねぎを栽培しています。今年は納得のいく、おいしい玉ねぎができたと喜んでいます。そのような玉ねぎを多くの組合員の皆さまにお届けできたらこれまた最高です。愛情いっぱいの玉ねぎを、ぜひご賞味ください。」



**熊本県愛農会野菜部（熊本県）大山さん**「今回の玉ねぎは4月の下旬に収穫したものになります。今年は1月の大寒波で軽い凍害に遭い、その影響で小玉の玉ねぎが多くなりました。それでも品質、味には変わりなく、甘くて風味のあるものができました。早生の品種の特性上8月くらいまでは貯蔵が効かないのが残念ですが、いろんな料理で楽しんで頂けたらありがとうございます。化学合成農薬・化学肥料を使用せず、土の力と太陽の恵みで育った玉ねぎをたくさんの方に味わって頂きたく、毎日畑で汗を流しております。これからもよろしくお願ひします。」



**直南島原（長崎県）松尾さん**「今回お届けの玉ねぎは、収穫から少しの期間保管しているもので、新物ではありません。ですので、食べ方も少しずつ変わっていきます。新物で甘味がある時は『玉ねぎスライス』などそのまま食べていただくのが美味しい食べ方ですが、今の時期の玉ねぎは炒め物やかき揚げとして調理した時に、より甘味が増すとともに、しっかりとした玉ねぎ本来の味の深さを味わうことができます！同じ野菜でも時期によって食べ方が変わるのは、食卓でのちょっとした話題にもなればいいなと思います！これからも安全・安全な野菜作りを頑張っていきますので、よろしくお願ひいたします！」

**吾妻町有機農業研究会（長崎県）**「30年以上、化学肥料や化学合成農薬を使用せず、有機質肥料・緑肥などを使用してきました。ここ数年玉ねぎにベト病などの病気が入り、不作が続いている。今年も3月初めごろまでは順調だったのですが、その後大雨・長雨で収穫前に病気が広がってしまい、残念な収量となってしまいました。それでも生産者みんな、来年こそはたくさん収穫できるように、また頑張ろうと思っています。今回お届けする玉ねぎを、皆さん美味しい食べてくださいね！皆さんの美味しい笑顔が、生産者の笑顔となっています。」



**伊津有機農法研究会（熊本県）佐々木さん**「2月より、九州産新玉ねぎの出荷を開始し、今収穫している玉ねぎは、一番遅い品種になります。9月に入れば来季の玉ねぎの『種まき』が始まり、翌年2月より新玉ねぎの出荷が始まります。今年度産は、冬の低温があり少し心配していました。収穫終盤は、予想以上に梅雨入りが早く、最後の収穫に苦労しました。それでも今年もおいしい玉ねぎが収穫できていますので、ご利用を宜しくお願いします。」

るに消化液の分泌を促し、新陳代謝を活性化させていく成分「硫化アリル」が含まれています。これにより高血圧や糖尿病などに高い効果があります。

## 万能野菜！炒めものなど様々なお料理に！

### 保存方法

風通しのよい涼しい冷暗所で保存しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は9～24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。

