



白 石農園（熊本県）白石さん
「朝夕寒いこの季節には、スープや鍋など温かい料理がよく合います。キャベツには、腸内環境を整えたり、疲労回復や、便秘解消などの働きがあるので、ぜひたくさん食べて頂きたいです。」

清 和有農会（熊本県）荒木さん
「雨季もすぎ猛暑の中、定植作業も順調に進んでいます。ゲリラ豪雨もありますが、畑は干ばつ状態です。生育はよく、品質の良いキャベツが多くできています。安全・安心なキャベツをご利用ください。」



お らがネット岩手（岩手県）南幅さん「除草剤やネオニコチノイド系農薬を使用せず、また、その他の農薬もできるだけ控え、化学肥料を使わず土づくりにこだわって栽培したキャベツです。シャキシャキとした歯ごたえと甘みが特徴です。今年は夏場の高温で農作物に被害がでたり、また農作業も大変でしたが、なんとか皆さまに美味しく食べていただけるまで育ちました。どうぞお召し上がりください。」



豊 肥アグリ企画（大分県）江藤さん「今年は梅雨後半のゲリラ豪雨、その後8月に入り異常な高温が続きました。以前とは気候が変わり、作物が大変栽培しにくくなりました。お届けするキャベツは、7月末から8月に入って定植したキャベツたちです。この厳しい気候を生き抜いたキャベツを、高原の風を思いながら味わってみてください。」

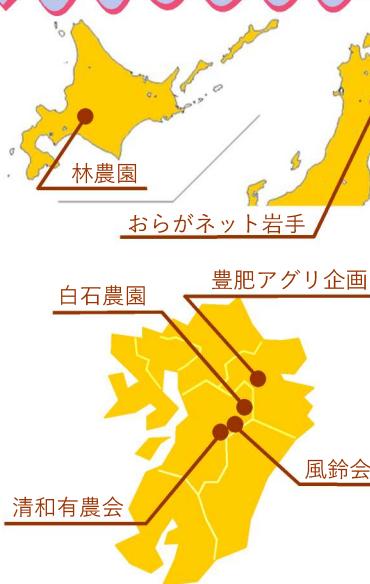


風 鈴会（熊本県）「九州のほぼ中央に位置する山間地で栽培しています。先の高温障害で傷みがひどく、収穫しても廃棄するものが多く最近では量もすっかり減ってきました。それでもこれからキャベツは夜間の冷え込みで甘味も増し、美味しいになります。万能な野菜、キャベツをよろしくお願ひします。」

林 農園（北海道）「今年は北海道とは思えないような高温と干ばつに悩まされるキャベツづくりでした。今後も予想される極端な天候に負けず、これからも皆さまに安心・安全なキャベツを安定的に届けられるよう、土づくりに一層頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願ひいたします。」



ビタミンCの他に、ビタミンE（キャベジン）という成分が含まれています。ビタミンCやEは水溶性で熱に弱いので、上手に撮るにはサラダ等の生食がオススメ！



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1~24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。



里芋



熊 本県愛農会野菜部（熊本県）大山さん「この里芋は、昨年収穫した孫芋を今年の4月から5月の間に定植しました。約5か月ちょっとで出来上がります。栽培で大変なのが除草です。草にのみ込まれないよう、こまめに管理機で土を寄せます。今年は9月の台風が1回と最小だったことで、里芋の葉が風で千切れませんでした。しかしながら雨が少なく、思ったより実が小ぶりでした。それでも味のほうは変わらず美味しいものができました。これから季節、暖かい汁ものに里芋が入っていると嬉しいですよね。たくさん食べて頂けると嬉しいです。」



グ リーンあさくら（福岡県）「今年も美味しい里芋ができました。里芋の独特のぬめりは血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果があるといわれています。今年は、雨が多くだったので除草作業が大変でした。これから季節、色々な料理に使ってください。よろしくお願いします。」

緒 方水車の里有機野菜グループ（大分県）高路木さん「今年も美味しい里芋ができました。緒方町では、水田を利用した里芋を多く生産しています。ぜひ、食べてみてください。」



阿 蘇小国郷（熊本県）石松さん「今年は蘇小国郷（熊本県）で野菜には過酷な気象状況でした。そのような中でも、元気育つてくれた里芋です。ホクホクとして美味しい。ぶりの阿蘇小国郷の里芋をぜひ食べたい。『シンプルに湯がいたり、蒸したり、煮たり、炒めたり』を付けて食していただけます。お試しください。」



綾 菜会（宮崎県）北野さん「石川早生という品種の里芋です。ねっとりとした食感で、ぬた芋やコロッケ等おいしいですよ。里芋は、乾燥に弱いですが、湿気が多いとカビやすい為、袋から出して紙に包んで涼しい場所に保存するのが好ましいです。化学合成農薬・化学肥料不使用で栽培しています。安心してお召し上がりください。」

【ぬた芋レシピ】

●材料

里芋：500g、味噌：30g、砂糖：大さじ1、みりん：大さじ1、いりごま：大さじ2

●作り方

①里芋を茹で、皮をむく。大きいものは一口大に切る。②すり鉢でいりごまをすり、味噌、砂糖、みりんを入れて混ぜ合わせる。③すり鉢に里芋を2～3個入れてつぶし、なめらかになるまで混ぜる。④③に残りの里芋を入れ、和える。



御 岳会（熊本県）大隈さん「里芋は3月～4月にかけて植え付けして9月中旬より出荷となります。その間、草切り、草取りなどを行います。今年もすごく暑く、収量を心配していました。温暖化の影響で病害虫の被害もあり、7月の大雪で川が氾濫し被害も出ました。出荷するまで、いろいろ手間もかかり、重量もある野菜ですので収穫時の作業はかなり身体へ負担となります。里芋は、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果もあるそうで、食物繊維も多く便秘解消にも期待できるといわれています。これからもどうぞよろしくお願いします。」

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

もともと暖かい地域の作物なので、冷蔵庫に入れるとき低温障害をおこします。紙袋などに入れて冷暗所で保管しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8剤～15剤となっていますが、グリーンコープの生産者は使用しないで栽培しています。除草剤も使っていません。



し維高血
もやつ予
たつぶ
やす
くわ
なり
ます。
でん
ぶん
が多
いの
で、加
熱す
ると消
化吸
取纖

熊本県愛農会野菜部

グリーンあさくら

