

10月31日は
ハロウィン!!

かぼちゃ(カット)



野菜の中でもビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い脂野



まずは煮物で
いかがでしょうか。

有機農法すずらん会 機農法すずらん会（北海道）中島さん
「北海道芽室町の有機農法すずらん会です。今回お届けしたかぼちゃは、化学合成農薬を使わずに栽培しております。広大な畑での作業には骨が折れますが、安全・安心で美味しいかぼちゃを、組合員の皆さまにお届けするため頑張っています。今年は、順調に生育してくれたためたくさん収穫できています。私共の思いがたくさん詰まっています。ぜひ宜しくお願ひ致します。」

栄養価が高く、カロテンやビタミン類が豊富!

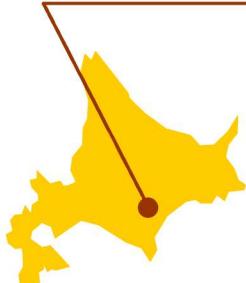
保存方法

カットしたかぼちゃは傷みやすいので、届いたらタネとわたの部分をくりぬき、ラップをして冷蔵庫の野菜室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使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。

有機農法すずらん会





玉ねぎの
そぼろあんかけ

北海道から
お届けします

玉
ね
ぎ
・

高サはたまねぎの辛みと香り、涙を出させ
て盛んに分泌を促し、新陳代謝を活性化
する働きもあります。これにより血圧や
糖尿病などを防ぐ効果があると言われてい
ます。



訓子府有機農法研究会（北海道）貞廣さん「私たちの住んでいる訓子府（くんねっぷ）町は、オホーツク海より40km程内陸に入った北見盆地にあります。今回お届けした玉ねぎは、メンバー3家族で作っております。昨年、雹害の影響を受けた際は、ご支援いただきありがとうございました。今年は、猛暑で大変でしたが、作物も頑張ってくれたので、出荷することが出来ております。毎年、異常な気候に大変苦労しておりますが、組合員の皆さんのがんばる顔を思い浮かべながら頑張っています。私たちの玉ねぎをぜひ食べてみて下さい！これからも、一層努力してまいりますので、玉ねぎのご利用を宜しくお願い致します。」

炒めて、煮て、焼いて、蒸して。何にでも使える万能野菜！

保存方法

風通しのよい涼しい冷暗所で保管ください。切って冷凍保存すると、水分が出やすくなり、炒め時間を短縮でき、カレーやシチューに使いやすくなります。

訓子府有機農法研究会



栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は28~30剤となっていますが、グリーンコープの生産者は6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。

