

**産** 直なごみ（熊本県）猿渡さんご夫婦「熊本県北部の南関町でミディトマトを栽培しています。有機質の堆肥・土作り、可能な限り化学合成農薬は使わず、人にも環境にも優しい農業を目指し、美味しく安心・安全なトマトをお届け出来るように日々頑張っています。皆さまからのコメントで『そのまま食べるのが一番美味しい』と届く時が嬉しいです。これから寒くなってまいります、あったかい鍋と一緒に食べていただきたい一品のご紹介！簡単レシピですので、ぜひ一度作ってみてください！皆さまからの沢山のご利用をお待ちしております。」



ミディトマト



赤い色素に含まれた強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。

【ミディトマトとアボカドのサラダ】

☆材料：ミディトマト…3個、アボカド…1個、レモンの絞り汁…小さじ1

☆ドレッシングの材料：にんにく…大1（みじん切り）、酢…大さじ1、サラダ油…大さじ1/2、しょう油…小さじ1/2、塩・こしょう…少々

☆作り方：ミディトマトとアボカドを適当な大きさに切る。アボカドにレモン汁をかけておく。ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、そこにミディトマトとアボカドを入れて軽く和える。

**肥** 後七草会（熊本県）田辺さん「私たちは熊本県の中央に位置し、不知火海、宇土半島から九州山地に囲まれた温暖な地域で太陽の光をたっぷり浴び、完熟した真っ赤なミディトマトを栽培しています。笑顔いっぱいお母さん目線で毎日作業を行い、日頃より組合員の皆さまに安心して安全な美味しい農産物をお届けすることに努めています。ミディトマトは『ちょうど食べやすいサイズ』で昨今人気があり、甘味と酸味のバランスが程よくとれ、香りも強いトマトです。生で食べても、加熱調理にも向いています。組合員の皆さまが、私たちの農産物を使い食卓が笑顔でいっぱいになることをいつも願って、毎日の作業を頑張っています。ぜひ、ご賞味下さい。今日は、生産者ならではの超簡単レシピのご紹介です！」

【ミディトマトとカリカリベーコンのあったかサラダ】

☆材料：ミディトマト…250g、ベーコン…3～4枚、オリーブオイル…大さじ1、酢…大さじ1、塩・黒こしょう…少々

①ミディトマトは大き目の乱切りに、ベーコンは1センチ幅に細長く切ります。

②フライパンにオリーブオイルを熱してベーコンを「カリカリ」に焦げ目が付くくらいに炒めます。

③②にミディトマトを入れ、油をなじませるように炒めて酢を入れてよくからめ、塩と黒こしょうを振って出来上がりです。今から寒くなる時期におすすめで、熱して美味しさと旨みが増した、あったかサラダ！おいしくなるコツは、ベーコンを“カリカリ”になるまでじっくりと焼きます。ベーコンの旨みとミディトマトの旨みで美味しさの相乗効果！ぜひ挑戦してみてくださいませ～い！



**南** 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「今年も美味しいミディトマトが育ちました。さわやかな甘味と酸味のバランスが絶妙に良いトマトです。とてもみずみずしく、そのまま食べても美味しいですし、他のお野菜と煮たり焼いたりしても、美味しいです。ビタミンやリコピンもたっぷり含まれているので、美容・健康にもとてもよく、非常におすすめです。ぜひたくさん食べて頂けると嬉しいです。」

皮がうすいので丸かじりもオススメ!

産直なごみ



肥後七草会

南阿蘇ファーマーズ

保存方法

熟したものをお届けしますので、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72剤となっていますが、グリーンコープの生産者は慣行栽培基準の半分以下の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



**産** 直南島原（長崎県）井上さんご家族「いつもグリーンコープの野菜をご利用いただきありがとうございます。今季のレタスは、定植時の高温と雨不足の影響で、水をかけながらの作業となり、とても心配しました。幸い台風の影響がなかったので順調に育ち、予定通り収穫にたどり着くことができました。レタスは生で食べてもちろん美味しいですが、私たちのおすすめメニューは『レタスのほったらかし鍋』です。鍋にレタスと豚肉（バラ肉、もも肉どちらでも可）を交互に重ね、塩こしょうを少々振り、あとは弱火でほったらかしておくだけです。ぽん酢で食べるととても美味しく、レタス1玉簡単に使いきることができます。ぜひお試しください。」



# レタス



**ア** クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆さま、いよいよレタスの出荷シーズンが到来しました！今シーズンは、安心・安全はもとより、食感にも気を配りながら、栽培管理をしていこうと考えています。」

**佐** 伊津有機農法研究会（熊本県）田崎さん「佐伊津有機農法研究会では2名で出荷しています。植付け時期に天候に恵まれ、植え付け作業は順調でしたが、その後干ばつで、ややスタートが遅れたものの順調に生育しています。レタスは、『外葉』もおいしく食べることができます。外葉は、熱を通す食べ方がおすすめです。しゃぶしゃぶや、ごま和えなどで食べるとおいしいですよ。気温が低くなるとますますおいしくなります。来年の5月まで出荷しますのでご利用お願いします。」

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。炒めたり、しゃぶしゃぶやスープ等にして熱を加えると、しんなりするため食物繊維がたくさん摂れます。



## サラダもいいけど、炒め物やチャーハンにもオススメ!

アクアファームくるめ



産直南島原

佐伊津  
有機農法研究会

### 保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのもよいです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は慣行栽培基準の半分以下の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

