



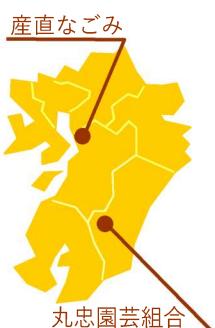
**丸** 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん  
「今年もあと半月ほどで正月が  
来ます。その前にクリスマス！ご馳  
走の中にミニトマト（アイコ）を使  
ったサラダをぜひ食べましょう！」



**産直なごみ**（熊本県）菅原さん「熊本県南関町で栽培し  
ています。土作り・自家製堆肥・有機肥料をはじめ、美  
味しく安心・安全なトマトをお届け出来る様に日々頑張っ  
ています。ミニトマト（アイコ）は肉厚で中のゼリーパークが少  
なく、食べやすいのが特徴です。まずは何もつけずに分  
用そのままお召し上がりください。皆さまからの沢山のご利  
用をお待ちしております。」

赤い色素に含まれているリコピンは、有害物質を抑制するとい  
う効用があります。アイコは中のゼリーパークが少なく、防  
化作用があり、また、運動脈硬化などの活性酸素が少なくて効果を  
特徴です。

## まずは、そのまま食べてみて～!!



### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は66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で栽培しています。除草剤も使っていません。



# 白ねぎ

## (根深)

白い部分にはビタミンCと、血行をよくする香り成分の硫化アリルが多くの含まれています。薬効成分のある野菜としても知られていて、殺菌効果がある葉味としてはもちろん、魚や肉のにおい消しとしても活躍します。

**島原自然塾** 栗原さんご家族「私たち島原は、水と緑豊かな島原半島で、土づくりにこだわりながら日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。朝晩の寒暖差が激しくなるこの時期の白ねぎは、深い部分までふかふかな土をかぶせ甘みが増しています。寒さが日に日に厳しくなる季節、沢山のお野菜を食べて免疫力アップしていきましょう。」



**綾照葉会** (宮崎県) 每田さん「梅雨明け後も天候が安定しなかった為、圃場に入れず、除草作業の遅れと8月の台風により、一時的に湛水状態になった圃場も見られました。ほとんどの圃場では回復が見られましたが、一部、軟腐病により欠株がかなり増えた圃場も見られます。年々天候が不安定になり、安定した作付は容易でなくなっているので、安定した作付の為の技術向上が緊急の課題を感じています。このような中でも、しっかりした白ねぎが皆さまの元へお届けできるよう取り組みますので、よろしくお願いします。」



**綾菜会** (宮崎県) 吉野さん「今年は夏の高温と長雨により、定植したばかりの苗が溶けたように一部無くなった圃場があり、例年よりも収量が減少しています。その後、順調に育ち、無事出荷できるようになりました。化学合成農薬や、化学肥料を使用せず、除草剤や土壤消毒剤も使わず、健康な土壤で育てた白ねぎです。安心してお召し上がりください。」

# 美味しさ、ギュッ!! とろっと甘い!

## 保存方法

水分蒸散を防ぐため、キッチンペーパー等でくるんで冷暗所に保存しましょう。

## 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は18~24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で栽培しています。除草剤も使っていません。

