



たのくら会（福岡県）藤原さん「田川郡赤村で栽培をしています。今年も美味しいかつお菜が出来ています。寒い時期ですので、お鍋や雑煮に入れても美味しいです。ぜひご賞味ください。」



アクアファームくるめ（福岡県）徳さん「チェックモニターの皆さん、こんにちは！いよいよ、かつお菜のシーズンになりました。今シーズンは定植時に雨が降らず、1の日程定植が遅れ、企画スタートの38号週からの出荷がギリギリとなりましたが、皆さんに美味しいかつお菜をお届けできています。汁物では煮くずれしにくく、少し辛味のある野菜です。今後もかつお菜を、たくさん食べていただければ幸いです！」

グリーンあさくら（福岡県）「福岡県でも冬場の冷え込みが強い朝倉市で、青葉野菜の少ない時期に食べる貴重な葉物です。博多地方では正月の雑煮にはなくてはならない野菜となっています。当て字で『勝男菜』とも呼ばれ、縁起物として食べられ、近年では入試が近づくと出荷が多くなってきています！葉は縮れて柔らかく、風味があり、アクが少ないので、鍋物、炒め物、漬物などいろいろな料理に使って便利な野菜ですよ。」

かつお菜

かつお菜は、ベータカロテン・カルシウムを多く含むほか、アスパラギン酸などのアミノ酸を多く含んでいます。グリタミン酸も多く含んでいます。

汁物（雑煮）のイメージがありますが、煮物・和え物・炒め物としてもオススメ!!

保存方法

濡らしたキッチンペーパー等で包み、ポリ袋に入れて立てた状態で野菜室へ。葉をはがしてポリ袋で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30剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1~2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。



モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したG Cメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのG C Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。

小さな大根



島原自然塾（長崎県） 「私たちは、水と緑豊かな島原半島で、土壌消毒や除草剤を使用せず、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。『小さな大根』は普通の大根の小さいものではなく、品種が違う小ぶりな大根です。小さくてかわいいですが、土の栄養をたっぷり蓄えた大根です。新鮮なうちに使いきれるサイズですので、サラダや煮物、お鍋にも美味しいただけると思います。」



武友愛会（福岡県） 「私たちは、福岡市西南部の豊かな自然環境と肥沃な土壤で、新鮮で美味しい野菜を皆さんにお届けすることをモットーに栽培しています。牛糞堆肥、油かすなどを使って持続性のある土づくりを行い、除草剤や土壤消毒剤は一切使わずに頑張っています。当産地の小さな大根は、朝・晩の寒さで身が詰まっている、『ふろふき大根』や『おでん』にすると格別に美味しいですよ！この機会に、愛情たっぷりに育てた小さな大根をぜひご賞味ください。」

わわ消化酵素やビタミンCが豊富。魚卵でも食べられる予防なく、効果といたい合



肥後七草会（熊本県） 松村さんご夫婦 「私たちは熊本県の中央に位置し、向かいに不知火海、周りに宇土半島から九州山地に囲まれた温暖で自然豊かな地域に位置します。根、皮、葉にも栄養が豊富に含まれ、生でそのまま食べても大根特有の辛さが少なく独特の風味は残っている為、美味しく食べる事ができます。栄養豊富な大根を皮ごと食べて欲しいので、化学合成農薬や化学肥料を使用せずにこだわって育てました。安心・安全・美味しいを基本しながら作物作りに取り組んでいます。『美味かった～！』と言ってもらえるのが、私たち生産者の一番の励みになっています。本日は私たち生産者が仕事の合間で“チャチャツ”と作るレシピをご案内します。」

《肥後七草会おすすめレシピ》

* フライドだいこん *

【材料】 小さな大根：300g、すりおろしにんにく：1／2個、しょうゆ：大さじ1、小麦粉：大さじ3、片栗粉：適量

【作り方】 ①大根は皮を剥き、フライドポテトサイズにカット。②ビニール袋に大根・にんにく・しょうゆ・小麦粉を入れて味をしみ込ませる。③バットに片栗粉を入れ、(②)の大根を全体につける。④中火で2～3分、その後、強火で1～2分揚げる。

※上手に「カリッ」と揚げるコツは、衣をつけたら直ぐ揚げること。また、少しづつの量を揚げましょう！たくさん入れてしまうと温度が急に下がってしまうので、結果油っぽくなってしまいます。この他にも、いろいろなレシピに挑戦してみてくださいねえ～♪

サラダに、大根おろしに、生でもおいしい！

保存方法

乾燥している時期は通気のよい場所で常温保存。暑い時期は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10～15剤となっていますが、グリーンコープの生産者は3剤以下の使用計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。

