

甘味があって美味しい！

様々なお料理に！

大きなほうれん草



**丸** 忠園芸組合（宮崎県）八重尾さん「私たちの大きなほうれん草は、霧島連山の麓、日本百選にも選ばれた霧島の名水を豊富に使って育てております。名前どおりの大きなほうれん草をお届けしていますが、今からのほうれん草は特に甘味も多く、寒い冬にピッタリです！お鍋に入れても美味しいので、ぜひ鍋料理で食べてみてください！また、グラタンやオムレツ、キッシュなどにも大活躍ですので、色々な食材を入れてアレンジして使ってみてください。今の時期のほうれん草を味わうと、また注文したくなるはずですよ（笑）！よろしくお願ひしまあ〜す。」

▶▶ 大きいほうれん草です

葉が大きくて肉厚で茎も太く、ふつうのほうれん草に比べるとかなり大きいです。大きいですが、やわらかくて甘味があります。ふつうのほうれん草と同じように利用でき、炒め物にするとシャキシャキと甘くておいしいですよ。煮ても良いので豚肉と鍋にしても美味しいです。

▶▶ よく洗ってご利用ください

大きなほうれん草は、横に広がりがりながら生育するため、収穫の際、茎の部分が折れることがあります。また、雨等で跳ね返った土が付着している場合があります。葉の内側の根元部分に土が残っていることもありますので、1本1本外して洗ってください。よろしくお願ひします。

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。鉄分は牛レバーに匹敵するほどといわれています。根元の赤い部分には甘みがあつて骨の形成に重要なマンガンが豊富です。

大きくてもスジがないので、炒め物や鍋にオススメ！

保存方法

保存は湿らせたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、5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。



丸忠園芸組合



# ミニトマト

赤い色素に含まれているリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える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。独特の風味は、魚や肉の臭みを消し、旨味を増してくれます。

**ア** イプラントファーム (熊本県) 吉水さん  
「熊本県でミニトマトを栽培しているイプラントファームの吉水です。イプラントファームのミニトマトは土づくりこだわって育てています。今年も可愛くて美味しいミニトマトが育ったので、皆さまに食べて頂きたいです。」



**肥** 後七草会 (熊本県) 池上さん「今回お届けするミニトマトは、見た目にも小さくて可愛いミニサイズなので、そのまま食べられるのが魅力！小さな姿には似付かず栄養も豊富でリコピンだけではなく、ビタミンやミネラル等が豊富に含まれております。食物を育てるといことは『子育てと同じ』で、どれだけ愛情を持って接することができるかで味が変わってきます。なぜなら、大切にしているからこそ小さなことに気づくからです。土作りからこだわって育てたミニトマトを、真っ赤に熟して一番美味しい時期にお届けします。」



**佐** 伊津有機農法研究会 (熊本県) 益田さん  
「病気は雨が多いと発生が多くなります。ハウス栽培する事で農薬の回数も減らす事ができます。しかし今季は、暖房用の燃料価格の高騰高止まりで、燃料代が悩みの種です。現在の着果は最初の峠を越え、少ない時期になります。しかし気温が下がり、開花から収穫迄の期間が長いこれからが一番おいしくなってきました。ご利用をお願いします！」



**【 ミニトマト豚バラ巻き (お弁当にも最適ですよ〜) 】**  
豚バラ (3枚) を、ミニトマト (6個) に巻きやすい大きさに切る (小さかったり細かったりする肉は、何枚か重ねて巻き付ける)。くるくるとミニトマトが見えないように巻く。熱したフライパンに少量の油をひき、巻き終わりが下になるように入れる。焼き色がついたらひっくり返し、酒 (大さじ1) を入れ約3分間蓋をして蒸し焼きにする。肉に火が通ったらみりん (大さじ1) しょうゆ (大さじ2) 砂糖 (小さじ2) を入れ、絡ませるように煮詰める。



**丸** 忠園芸組合 (宮崎県) 小倉さん「ちょっと違う食べ方を教えます！『みそ汁』⇒具材として、さっぱり感いっぱいですよー！『シチュー』⇒食べる直前に入れてみて！いろいろ試して食べてください。よろしくをお願いします。」

**南** 阿蘇ファーマーズ (熊本県) 本山さん「ミニトマトはそのまま食べても美味しいですが、寒いこの時期は温かいスープにもおすすめです。ぜひ、南阿蘇ファーマーズのミニトマトを使って美味しく、健康に冬を乗り越えましょう！」

**産** 直なごみ (熊本県) 菅原さん  
「安心・安全で美味しいミニトマトをお届け出来るよう、化学合成農薬を減らし、有機肥料を主に使用し、温度管理・病気予防に気を付けてながら育てています。」

**【 ミニトマトのチーズ焼き 】**  
ミニトマトは洗ってヘタを取り半分に切る。フライパンにクッキングシートを敷いてミニトマトを並べ、チーズのをせ、ブラックペッパーをお好みでかける。蓋をしてチーズがとろけるまで中火で焼けば出来上がり！」

## サラダもいいけど、スープやベーコン巻きもオススメ!

### 保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室で。もし着色がよくない場合は、常温に置いておけば追熟させることができます。

### 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。

