



真 南風（沖縄県）渡真利さん「今季は暖冬の影響か気温が高いことと、晴れの日も多く生育は良い状況で、かぼちゃの味も良くなってくれそうです。沖縄とはいえ、寒くなる時期に向かって栽培することは、非常にリスクが伴いますが、冬場の国産需要にお応えすべく、毎年栽培しています。品種はすべて『栗かぼちゃ』を栽培しています。栽培において、可能な限り島内の資源を利用する栽培を心がけています。サトウキビの絞り粕や、製糖工場から出る廃糖蜜、泡盛工場から出る酒粕などを使用して堆肥化し、肥料としています。」

石垣島・宮古島のかぼちゃ
(カット)

麻婆かぼちゃ



ティダファームたらま（沖縄県）「私たちは、沖縄本島より南東に200キロほどに位置する宮古島にあります。宮古島は、温暖な気候とミネラル豊富な地下ダムの地下水、作物に適した宮古島の弱アルカリ性の土壌に恵まれており、それらを活かした農業を行っております。土づくりを第一に考え、環境にやさしい資材を使用し、化学合成農薬の低減に努めて栽培した『がんずう野菜』を作っています。『がんずう』とは、健康や長寿という宮古の方言です。このかぼちゃもそのひとつです。今年はしっかりと成長してくれて立派に育ちました！私たち自慢のかぼちゃをお召し上がりください。」

カロテンやビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い野菜です。カロテンとキサンチノールはどちらも脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。



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取りぬき、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は14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。



宮古島
石垣島

ブロッコリー



カロテンとビタミンCが豊富。さらに抗酸化作用と解毒作用が期待できるスルフォラファンが含まれています。太い茎は皮をむけば、生でサラダでいただくだけでも甘くて美味しいです。残さずいただきますましょう！

糸 島BM農法研究会(福岡県) 小川さん「私もはBM農法をする事により、より安全で野菜本来の持つ美味しさや栄養価を最大限お届けしたいと思い、野菜作りに励んでいます。BM農法で生物活性水を活用して、土壌の中の微生物を活性化させる事によって野菜自体が健康に育っていく事により、本来の味や姿になるように育てております。」

【ブロッコリーのツナマヨネーズ炒め】
①ブロッコリーを固茹でします。②フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、ブロッコリーを入れて炒めます。塩コショウで味をつけ、直ぐツナのツナを入れ、マヨネーズを入れて、マヨネーズが透明になったら完成です。



肥 後七草会(熊本県) 高木さんご家族「ブロッコリーの旬は、11月~3月です。ブロッコリーのつぼみの部分が成長すると、きれいな黄色い花が咲きます。他の多くの野菜とは違い、ブロッコリーは花のつぼみです。お花であるブロッコリーは生命活動が盛んで、呼吸をたくさんしているので、水分も失われやすいです。畑で採れたての瑞々しさを保つ方法として『湯揚げ』を試してみてください。茎の断面を切り、熱湯に20秒ほどつけることで水を吸いやすくなります。」

吾 妻町有機農業研究会(長崎県)「今季は、暑さが10月まで続くという天気で、畑は虫に悩まされました。12月に入りもう大丈夫かと思っていると病気が出て、いまだに続いています。そのため、30%以上の畑が出荷できずに終わってしまいました…。それでも残ったブロッコリーが畑の中で頑張ってくれています。寒くなるほど甘みが増してきますので、茎までおいしく食べてください。」



宗 像生産者グループ(福岡県)「ブロッコリーは、今や一般的によく食卓にのぼるお野菜のひとつですね。昔、ブロッコリーは観賞用が主だったようです。ブロッコリーは花の『つぼみ』の集まりで、畑においておくと黄色の花が咲き、花束のようになってとても可愛いです。栄養価も高く、抗酸化作用も期待できます。ビタミンなどの栄養素は、水溶性なので、あまり茹ですぎないようにして召し上がって下さいね。ご利用のほど、よろしく願います。」



黒 木有機農業の会(福岡県) 椿原さん「中山間地域にて育ったブロッコリーは、寒暖の差により甘くておいしいですよ。花蕾も茎も『から揚げ』にするレシピを紹介します。癖になる味ですよ。カレー粉を入れてアレンジするのもおすすめ！」

【材料】ブロッコリー：1株、溶き卵：1個、しょうゆ：大さじ1、すりおろしにんにく：小さじ1/2杯、片栗粉：大さじ4、薄力粉：大さじ4、サラダ油：適量
【作り方】①ブロッコリーは小房に分けます。茎の硬い部分は取り除き乱切りにします。②ボウルに溶き卵、しょうゆ、にんにくを入れて混ぜ合わせます。小麦粉、片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせてブロッコリーを衣にくぐらせます。③フライパンにサラダ油を入れ170℃に熱します。ブロッコリーを入れてカリッとするまで揚げたら完成！



鹿 児島ビーンズ倶楽部(鹿児島県)「今年も不安定な天候に苦労しておりますが、グループで創意工夫をし、地域の特性を生かして、安全で美味しいものを作っていきます。」



綾 菜会(宮崎県)「甘みがあり、茎まで美味しいブロッコリーです。スープやシチュー等に入れると、栄養を丸ごと摂れるためオススメです。これからも安全で美味しい野菜作りを心掛けてまいります。」



綾 照葉会(宮崎県) 淵上さん「異常と思える気候が常態化している状況の中、安定したブロッコリーの栽培は容易でなくなりましたが、皆さまに美味しいと評価されるよう取り組みます！」

長 崎有機農業研究会(長崎県)「栄養を逃さないように調理するには電子レンジで加熱したり、蒸し料理にするのがおすすめです！茎は皮を厚めにむいて、スライスすると食べやすいですよ。」



太い茎も美味しいですよ!残さずいただきますよう!

保存方法

収穫後も時間経過と共に花を咲かせようとしません。小房に分けて軽くゆでて冷凍保存するのもおすすめです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は11~21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。

