



青しそ

青しその香りや風味を お楽しみください。

独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、カロテン・ビタミンB2、カルシウムもたくさん含まれています。

農 援隊(佐賀県)麻生さん
こんにちは。私は佐賀県唐津市で青しそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青しそ栽培の特徴を3つ紹介したいと思います。

1 まずは土作りです。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壌分析をしてもらい、今の畑の状態を毎回数値化して見えています。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その時の状態に合った肥料を必要分、畑に入れるようにしています。健康的な野菜を育てるには、健康な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境までも崩してしまいます。

2 次に種や苗です。私の家では三〇年以上前から青しその栽培をしています。自分たちで種を取り(自家採種)、苗を作って(自家育苗)きましました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私は在来種特有の特徴を大事にし、守り続けたいとの思いからそのように育てています。

3 包装にも特徴があります。私の青しそは、空気を入れて膨らませたパッケージで出荷します。膨らんでいることで、空気がクッションになり、青しそを守ってくれます。大切に育てた青しそを、美しい状態で皆様にお届けするためのアイデアです。

ぜひ、私の作った『青しそ』を食べたいと思います。よろしくお願いたします。

香り・風味バツグン！まぜご飯や焼肉にも！

農援隊



保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は20剤となっていますが、グリーンコープの生産者は化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



玉ねぎ（九州産）

産 直南島原（長崎県）松尾さん
「ついに新玉ねぎの季節がやってきました！今年の生育状況としては、暑さや寒さにも負けずあまり目立った病気もなく、順調に育っている印象です。九州産の新玉ねぎは甘みが強く、なんと言っても『新玉ねぎのスライス』が一番おすすめの食べ方です。そのままドレッシングや醤油で食べるのも良いですが、生ハムなどと一緒に食べたら絶品です。『美味しいね！』と皆さまの家庭に寄り添えるよう、生産者が大事に育てた玉ねぎです。ぜひ、ご賞味ください。」

スライスして
食べてみて！！



玉ねぎの辛みと香り、涙を出させている成分「硫化アリル」は、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きもあり、これにより高血圧や糖尿病などに高い効果があると言われています。

佐 伊津有機農法研究会（熊本県）大仁田さん
「今週より『九州産新玉ねぎ』の出荷を始めています。今の玉ねぎは、『サラダ玉ねぎ』等で一般に販売されている物と同じような品種です。辛味が少なく甘い玉ねぎですので、ぜひサラダで食べてみてください。今季は、植え付け準備は順調でしたが、植え付け時期の干ばつで、植え付け後の『水やり』が大変でした。その後、冬場は気温が低かったものの、暖冬傾向で順調に生育しています。今後9月まで出荷します。ご利用をお願いします。」



薄くスライスしてサラダにオススメ！

保存方法

風通しのよい涼しい冷暗所で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は16～20剤となっていますが、グリーンコープの生産者は化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



産直南島原

佐伊津有機農法研究会