

肉厚な  
ピーマンです！

沖縄ピーマン



肉詰めに

炒め物に

パスタに



**真** 南風（沖縄県）「沖縄のピーマンは通常のピーマンより大きく、肉厚で甘く、シャキシャキしています。肉詰めや、豚肉とのチャンプルー、天ぷらなどがオススメです。ぜひ、たくさん食べてください！」

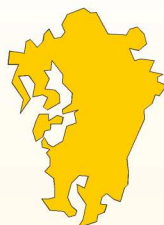
沖縄の風土を活かした栽培をしているんだ!!



真南風（まはえ）は沖縄県石垣島白保のサンゴ礁の美（ちゅ）ら海とその豊かな環境を次代へ引き継ぎ、海と大地を健やかに回復させながら島の自立を考えている生産者グループです。健康や環境のことを思い、有機農業、できるだけ農薬を使わない農業に取り組んでいます。沖縄県の特徴を活かし、亜熱帯の果物類（パイナップルやマンゴー等）や本土では収穫が難しい時期に、加温しないで栽培できる品目等を出荷しています。

ビタミン類が豊富で、栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるために、油で調理すると吸収しやすくなります。特有の香りも、油で調理すると効果があるといわれています。

# 沖縄育ち！肉厚で食べごたえがあります！



沖縄

真南風

## 保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で。水気があると傷みの原因になるので注意しましょう。

## 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は52剤となっていますが、めぐりコープの生産者は慣行栽培基準の半分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。



# トマト



**肥** 後七草会（熊本県）西さん「美味しく食べて頂くために、香り・食味・食感を大切に考え、トマトの特性を活かした栽培を心がけています。トマトに含まれるリコピンは熱が加わることで吸収率が上がり、抗酸化作用により美肌効果にもよいといわれ、そのまま食べてもGood!ですが、熱を加えると栄養面でさらにパワーアップしますよ〜♪『美味かった!』と言ってもらえるのが生産者の一番の励みになっています。本日は、トマト大好き農家レシピをご紹介します。」

### 【春色トマトスムージー】

材料：トマト⇒1玉、バナナ⇒1本、水や氷は状況を見て適量  
トマトはへたを切り落とし、ぶつ切りにする。バナナも同じようにぶつ切りにし、すべての材料をなめらかになるまでジューサーにかける。  
※皮が気になるようでしたら、湯剥きしてください。ヨーグルトを加えたり、はちみつ、メープルシロップなどを入れても楽しめますよ。

**産** 直なごみ（熊本県）猿渡さん「可能な限り化学合成農薬は使わず、人にも環境にも優しい農業を目指し、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。トマトは抗酸化作用があり栄養価も高く、肉や魚との相性も良く、臭みを消して旨味をアップさせてくれます。お味噌汁に入れたり、サバ缶と煮込んだりと幅広く利用できますよ。」

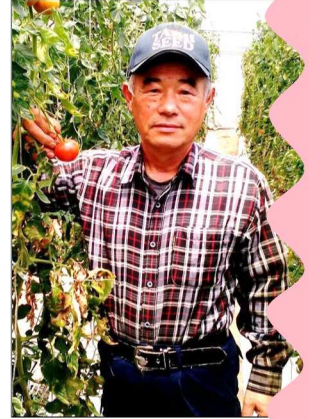


### 【産直なごみオススメ! トマトと新玉ねぎのサラダ】

材料：トマト⇒2玉、新玉ねぎ⇒1/2。調味料：ぽん酢⇒大さじ1、砂糖・ごま油⇒各小さじ1  
トマトはスライスする。新玉ねぎはみじん切りにし、塩もみして水気を絞る。スライスしたトマトに、新玉ねぎのみじん切りをのせ、混ぜ合わせた調味料をかけて出来上がり。お好みで刻んだ青しそを散らしても美味しいです!



**百** 姓倶楽部八女の郷（福岡県）井上さん「トマトに含まれている栄養素といえリコピンが有名だと思いますが、実は食物繊維も多く含んでいます。食物繊維には食後の血糖上昇を抑える効果や、血液中のコレステロール増加を防ぐ効果など、大切な働きがあるといわれています。食物繊維は皮に多く含んでいるので、そのまま食べることをオススメしたいですが、皮が苦手な方は小さく刻んでカレーに入れたり、トマトソースにすると、あまり気にならず美味しく食べてもらえると思います。これからも皆さまに美味しいとっていただけるように心を込めて作って参りますので、ぜひ八女の郷のトマトをお召し上がりください。」



**ゆ** らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「とてもみずみずしく、美味しいトマトが出来ています。まだまだ寒いこの時期には、皮ごとトマト鍋や、トマトパスタなどにオススメです。ぜひお試しください。」

**南** 阿蘇ファーマーズ（熊本県）本山さん「今季も美味しいトマトが出来ました。トマトはとても栄養が高く、特に大玉トマト1つ食べれば1日に必要なビタミンCの1/4を摂取できるといわれ、毎日食べて欲しい野菜です。これからも、皆さまにたくさん食べて頂けるように頑張りますので、よろしくお願い致します。」



赤い色素に含まれているリコピンには、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。

## サラダもいいけど、オムレツやスープにも!

### 保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室に保存をお願いします。もし着色が良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60~72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で栽培しています。除草剤も使っていません。

