

産直グリーンリーフを使ったレシピ ▶▶▶



ナンドック



まずはサラダで!



焼肉にも相性バツグン!



熊 本県愛農会野菜部（熊本県）渡辺さん「私たちは除草剤・化学合成農薬・化学肥料を使用しておらず、土づくりを基本に栽培を行っております。また、近くにある清村養豚場（産直豚生産者）から出た副産物（堆肥）を使用することにより、持続可能な循環型農業を確立しています。さらに、BM尿処理水を散布することで畑にたっぷりのミネラルを入れています。そのように、手間暇をかけた畑ではとても立派な野菜が育ちます。安心・安全でシャキシャキの食感と、風味豊かなグリーンリーフを皆さまに食べて頂けたらと思っています。『食卓が笑顔で賑やかに』と、願いながら収穫をしています。これからもよろしくお願いいたします。」

綾 菜会（宮崎県）松井さん「苦みが少なく、シャキシャキしたグリーンリーフです。サラダで食べると美味しいですが、火を通してでも沢山食べられるのでオススメです。栽培では、化学合成農薬・化学肥料・除草剤・土壌消毒剤も使わず、健康な土壌で育てたグリーンリーフです。安心してお召し上がりください！本日は、おすすめレシピをご紹介します。」



『グリーンリーフの中華スープ』

鍋に沸かしたお湯にグリーンリーフをちぎって入れ、鶏ガラスープの素や、白だしで味付けし、仕上げにごま、ごま油、海苔をちぎって入れます。溶き卵を入れても良いですよ。ぜひお試しください！



サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです!

保存方法

丸ごとの場合は、濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのも良いです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8～12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。



熊本県
愛農会野菜部

綾菜会



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。炒めたり、スープ等にして熱を加えるとしんなりするのため、食物繊維がたくさん摂れます。

ゆ らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「私たちは、熊本のきれいな水とこだわった土や肥料で丁寧に育てています。とても甘く、みずみずしいきゅうりが出来ました！きゅうりはサラダにすると、スライスしても厚めに切っても食べやすい野菜です。ひと手間加えて、塩昆布と合わせるだけでとても美味しくなります。ぜひたくさん食べて頂けると嬉しいです。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）丸木さん「私たちは10月～6月まで、生産者6名でハウス栽培にて出荷しています。今年の冬は平年に比べ寒く、原油高騰で燃料費の経費が大幅に高くなりました。さらに、1月から2月は天候が悪く、日照時間が短く着果量が少なかった様子となりました。これからは天候も良くなり、天気の良い日はハウス内の温度も30℃以上になり、着果量も増えてきます。今後も『新鮮で美味しいきゅうり』をお届けしますので、ご利用を宜しく願います。」

きゅうり

βカロテン、ビタミンC、カリウム等を含んでいます。カリウムの働きを助ける効果が期待できると言われています。カリウムの働きを助ける効果があるため、腎臓の働きを助ける効果が期待できると言われています。

サラダや酢の物の他、浅漬けやぬか漬けなどに！

保存方法

乾燥が苦手なため、冷気が直接あたるのも傷みにつながらず、ぬらしたキッチンペーパー等で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は50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。

