



**島** 原自然塾（長崎県）酒井さん  
 「私たち島原自然塾は、雲仙普賢岳のふもと、水と緑豊かな島原半島で、日々、安心・安全な野菜づくりに励んでいます。土壌消毒や除草剤を一切使用せず、堆肥や緑肥などで栄養たっぷり与えた『こだわりの土』で育った大根をぜひ、ご賞味ください。煮物やサラダ、万能野菜としてお使いいただけますよ。」

# 大根



**青** 木ファーム（熊本県）青木さん「熊本県の美味しい水とこだわった肥料で大根を育てています。大根の先の方は少し辛味があるので、味噌汁や煮物におすすめです。葉に近い方は大根おろしや、鍋、おでんなど色々使えます。効能として、免疫向上などに良いとされ、食物繊維が豊富にあるため、便通を改善する役割があります。まだ冷え込む時もありますので、ぜひたくさん食べて、元気に乗り越えましょう。」

消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ生の太根おろしを活用しましょう。



おろして



サラダで



煮物で

## サラダに、大根おろしに！生でも美味しい大根です！

### 保存方法

乾燥しないようにキッチンペーパー等で包んで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12～15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。



青木ファーム  
島原自然塾



### モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したGCメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのGC Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。



# 小ねぎ

古くから薬用野菜として知られていますが、独特の香り成分はアリシンなどのいいビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などの様々な効果と働きがあるといわれています。



**い** わみ野菜クラブ（島根県）三浦さん「島根県西部の浜田市で栽培しています。今収穫している小ねぎは種をまいて、100日間しっかりと生育したものです。小ねぎは免疫力を高める効果も期待できます。卵焼きやねぎ焼きなどでたっぷりとお召し上がりください！」

**荒** 木農園（長崎県）荒木さん「私たちは、長崎県の島原半島・雲仙のふもとで、南に面した陽当たりの良い土地に位置し、棚畑で水はけも良く、野菜作りに適した場所です。土壤消毒などは一切せず連作の出来る健康な土作りをし、心と体が慶ぶ安心・安全な野菜作りに心がけています。美味しくお召し上がりください。」



出番が多い



野菜です。



**柿** 木村有機野菜組合（島根県）「3人の生産者がリレーしながら、化学肥料、化学合成農薬を使わずに小ねぎを育てています。小ねぎは発芽したの頃に、他の草が生えてきてしまうと、草に負けます。それを防ぐために、ハウスの土の上に大きなビニールをかけ、ハウスの入り口もふさいで、2週間ぐらい太陽の熱でハウス内を高温にして、地表近くにある草の種を絶やします。ビニールを剥いだ後、肥料をまいて、耕して、種を播くだけの状態にしてから太陽熱をかけています。小ねぎをたっぷり食べるなら、小口切りにして生地と混ぜた『ねぎ焼き』です。生地を潰さずにふんわりと焼き上げてください。小ねぎは、刻んで冷凍も出来ますが、風味は新鮮なものが良いです。こまめにお求めいただけると嬉しいです。」

**グ** リーンあさくら（福岡県）「ここ数年は毎年のように水害に見舞われてハウスが浸かってしまい、出荷できなくなることもあります。組合員の皆さまにお届けしたい想いで生産しておりますので、これからも宜しくお願いいたします。」

【かんたんレシピをご紹介します】

<材料>小ねぎ：40g、卵：2個、白だし：大さじ1/2、みりん：大さじ1/2

<作り方> ①小ねぎを小口切りにする。②卵と白だしとみりんを混ぜる。③フライパン（弱火）で油小さじ1を熱して②を投入する。その後、箸4本でひたすら混ぜる。④固まってきたら火を止めてお好みで白ごまや刻み海苔を散らす。おにぎりに混ぜ込んだらとてもおいしいですよ！



納豆、汁物等の薬味に!!たまご焼きやねぎ焼きにも!!麺類にも欠かせません!!

## 保存方法

キッチンペーパー等で包み冷蔵庫の野菜室で。根の部分に湿らせたティッシュを巻いておくと長持ちします。細かく刻んで冷蔵・冷凍保存も可能です。

## 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は9~10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、0~2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。

