

# 白菜



芯の黄味がかった部分には甘みがありビタミンCも豊富。他にもカリウムやミネラル類を含んでおり、風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉野菜です。

## 甘みが凝縮された 美味しい白菜をお届けします！



**島** 原自然塾（長崎県）酒井さん「私たち島原自然塾は、水と緑豊かな島原半島で、土づくりにこだわりながら、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。寒い時期を乗り越えた白菜は、葉が柔らかく、甘みが凝縮されています。これからの時期は、白菜漬けで食べても美味しいです。」



## 鍋物や漬物の他、サラダや炒め物もオススメ!

### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存ください（立てて保存するとなお良いです）。外葉から、はいで使うと日持ちします。カットして使う場合は、ラップをかけて早めに使い切りましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は13剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2剤以内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。



島原自然塾



# 沖縄パプリカ(赤)

ビタミンCが豊富に含まれているので抗酸化力が強く、シミやそばかす、くすみ、肌荒れ、ニキビなどに効果があるといわれています。



## ビタミンがたっぷり含まれています!

**真** 南風(まはえ)(沖縄県)渡真利(とまり)さん「今年も甘くて立派なパプリカが育ちました。ビタミンC、ビタミンE、葉酸などのビタミン類や、カリウム、マグネシウム、マンガンなどのミネラルが豊富に含まれています。たくさん食べると免疫機能のサポート、細胞の健康維持、骨の発育などに役立ちます。肉詰めは勿論、塩昆布と和えても美味しいですし、焼きそばなどの炒め料理では甘みが増してとても美味しいです。ぜひお試しください。」

## 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、グリーン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。

