

**島** 原自然塾（長崎県）吉田さんご家族「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。白菜にはカリウムやビタミンCが豊富に含まれています。水に溶けやすく加熱すると壊れやすいですが、漬物やサラダにすると損失を防ぐことができます。ぜひお試しください。」



化学合成農薬を減らして栽培しました!

# 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。

## 鍋物や漬物の他、サラダや炒め物もおススメ!

### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保管ください。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、ラップをかけて冷蔵庫に入れ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剤以内の使用で栽培しています。除草剤は使っていません。



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。



出荷が多い野菜です。

# 小ねぎ

**荒** 木農園（長崎県）荒木さん「島原半島の雲仙普賢岳のふもと、日当たりの良い土地で育った小ねぎです。減農薬栽培を始めたばかりの頃は試行錯誤の連続でしたが、現在は通常の栽培（一般慣行栽培）の半分以下の農薬使用で安定して通年出荷しています。命の源である『安全・安心な野菜』を食卓にお届けします。」

**グ** リーンあさくら（福岡県）「これからの時期は気温が上がり、害虫や草とりが大変です。組合員の皆さんに喜んでいただける小ねぎ作りに奮闘しています。オススメの調理は、小ねぎとアスパラをうす切りの豚肉に巻いて焼き、好みのタレで食べるのが美味しいですよ。今後とも宜しくお願いします。」



**柿** 木村有機野菜組合（島根県）「この冬は寒さが厳しく、冷たい冬だった様な気がします。3月に入り、急に春を思わせる様な暖かい日で、畑の作物も一日一日と伸び、大きくなっています。小ねぎは欠かす事ができない脇役です。様々なお料理にご利用ください。」

**い** わみ野菜クラブ（島根県）三浦さん「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ので、卵焼きやネギ焼きなどで、たっぷりとお召し上がりください。」



古くから薬用野菜として知られています。独特の香り成分はアリシンといい、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ります。いわれられています。

## 納豆、汁物等の薬味に!! 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剤程度の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

