

麻婆かぼちゃ



石垣島・宮古島の

かぼちゃ

(カット)



カロテンやビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い野菜です。カロテンとキサンチノールはどちらも脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。



真 南風(沖縄県)「温暖な気候を生かして育てた、ミネラル豊富でほくほくした味。特徴のかぼちゃです。煮物はもとより、サラダ・ポタージュ・てんぷら・お菓子の材料など、料理を選ばない万能選手です。ぜひお試しください！」



テ イダファームたらま(沖縄県)「イダファームたらまは沖縄本島より南東に20のキロほどにある宮古島にあります。宮古島は、温暖な気候とミネラル豊富な地下ダムの地下水、作物に適した弱アルカリ性の土壌に恵まれており、それらを生かした農業を行っています。土づくりを第一に考え、牛糞・鶏糞・カニ殻・魚粉・バカス(サトウキビの絞りかす)を混ぜ合わせた完熟堆肥の使用を基本としています。栽培時には木酢に唐辛子・ニンニクなどを漬け込み、糖蜜・EM菌・泡盛・リンゴ酢などを混ぜ合わせた、作物や環境にやさしい資材を使用し、化学合成農薬の低減に努めて栽培した『がんずう野菜』を作っています。がんずうとは、健康や長寿という宮古の方言です。このかぼちゃもその1つです。今年はずっと成長してくれて立派に育ちました。私たち自慢のかぼちゃをぜひお召し上がりください。」

栄養価が高く、カロテンやビタミン類が豊富!

保存方法

カットしたかぼちゃは傷みやすいので、届いたらタネとわたの部分を取りぬき、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は14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。



石垣島 宮古島

ミニデイトマト

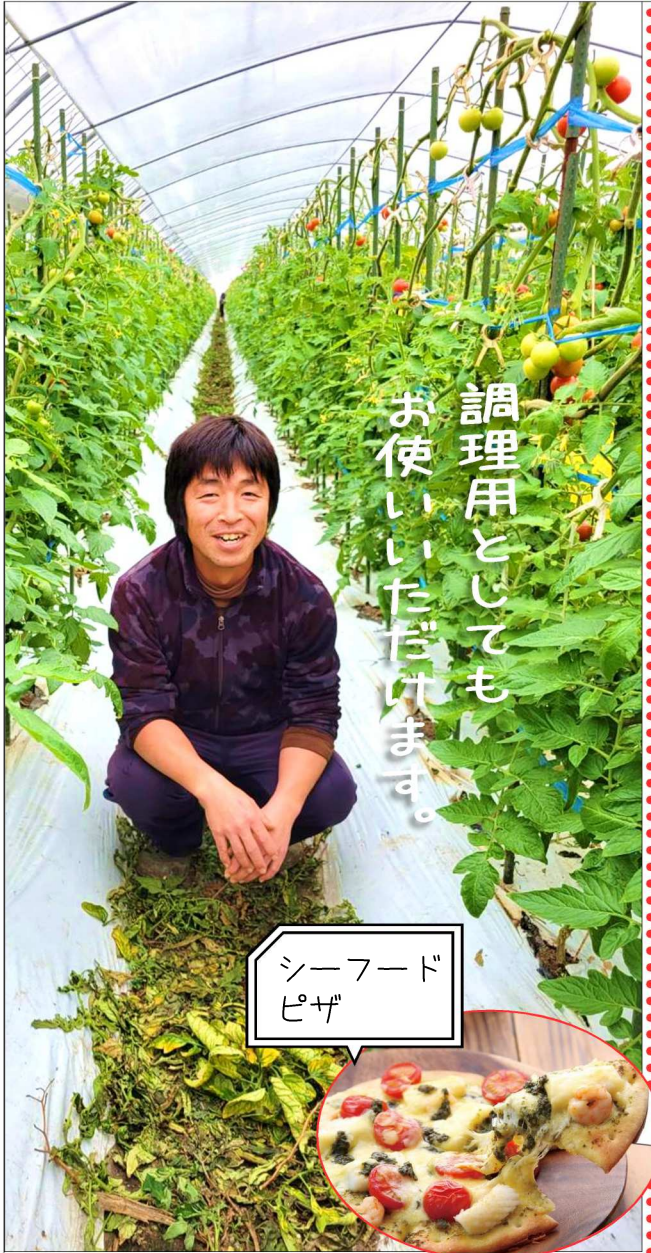
赤い色素に含まれているリコピンは、がんや動脈硬化などの働きを抑える強い抗酸化作用があり、有害な活性酸素の予防効果があるといわれています。



肥 後七草会（熊本県）田辺さんご夫婦「私が住む熊本県八代市は『トマト生産量日本一』のトマト産地です。温暖な気候で、太陽の光をたっぷり浴びた美味しいトマトが育っています。笑顔いっぱい、お母さん目線で毎日作業を行い、日頃より組合員の皆様に安心・安全で美味しい農産物をお届けすることに努めています。ミニデイトマトは、酸味が少なく完熟してから収穫するため、非常に糖度が高く旨みがあります。トマトより甘みが強く、ミニトマトより食べごたえがあって、色も鮮やかなので料理の彩にも最適です。生で食べてももちろん美味しいのですが、調理にも向いており、乾燥させてドライトマトにするのも好評です。組合員の皆様が、私たちの農産物で食卓が笑顔でいっぱいになることをいつも願って、毎日の作業を頑張っています。ぜひ、ご賞味下さい。」

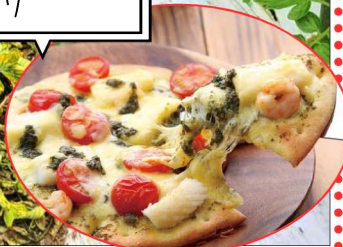


産 直なごみ（熊本県）猿渡さん「熊本県南関町でトマト栽培をしております。減農薬栽培を心掛け、美味しいトマトをお届け出来るように頑張っております。生食がおすすめですが、お肉やベーコンで巻いて焼くことで、甘味が増しますのでお子さんでも喜んで食べていただけたらと思います。ぜひ、ご賞味ください。」



調理用としても
お使いいただけます。

シーフード
ピザ



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「ミニデイトマトはトマトより小さく、ミニトマトより大きい、丁度良いサイズのトマトです。リコピンが多く含まれており、お子様でも丸かじりしやすい大きさですのでヘルシーで栄養満点なおやつとしても食べていただけます。味も甘さだけでなく、酸味とのバランスが非常に良い、美味しいミニデイトマトです。そのまま食べても美味しいですが、調理もしやすいトマトなので、ぜひ色々な料理にお使いください！」

皮がうすいので丸かじりもオススメ!

産直なごみ



肥後七草会

南阿蘇ファーマーズ

保存方法

熟したものをお届けしますので、冷蔵庫の野菜室で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は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上の使用で栽培していません。除草剤も使っていません。

