

キャベツ



**白** 石農園（熊本県）白石さん  
「熊本県でキャベツの栽培をしている白石農園です。今年も、シャキシャキして甘味がある美味しいキャベツに育てています。お料理にはもちろん、そのまま食べても美味しいです。ぜひ一度ご賞味ください。」



**島** 原自然塾（長崎県）堀田さんご夫婦  
「私たち島原自然塾では、水と緑豊かな島原半島で土づくりにこだわり、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。葉がしっかり詰まったキャベツは、煮込みや焼きなど万能に食卓を彩ってくれます。」



**ブ** リーンあさくら（福岡県）  
「生産者4名で日々安心・安全でおいしいキャベツの栽培を頑張っています。生でも煮ても、焼いても活躍するキャベツは、毎日の食卓で活躍することと思います。これからも頑張っ栽培してまいりますので、よろしくお願いたします。」



**肥** 後七草会（熊本県）緒方さん  
「熊本県の中央に位置する肥後七草会は、不知火海、周りに宇土半島から九州山地に囲まれた温暖で自然豊かな地域にあります。キャベツは年間を通して食べられますが、もともとは涼しい環境で育つ冬の野菜です。作業するうえで忘れてはいけないのが『自然を相手にする仕事』ということです。天気や気温の影響で、計画通りに栽培が進まない中がらんでいます。本日は、私たち生産者が仕事の合間で“チャチャツ”と作るレシピをご案内します。」

◆肥後七草会おすすめ◆簡単やみつきサラダ◆

《材 料》キャベツ：1/2玉、ツナ缶：1缶、塩：少々、きざみのり・ごまはお好みの量  
《作り方》①キャベツを千切りにし、600wで約2分レンジ加熱する  
②ツナ、きざみのり、ごま、塩を加えて和える  
※塩分や油の量は、味見をしながら加減してくださいね！！



**佐** 伊津有機農法研究会（熊本県）明瀬さん  
「私の住んでいる熊本の天草は、周りを海に囲まれた自然豊かなところ。現在出荷分は、大きくなり過ぎて出荷できない物もありますが、寒さに耐えながらじっくり育ち、甘くおいしくなっています。」



**宗** 像生産者グループ（福岡県）白石さん  
「気候に左右され大変ですが、皆さまにご注文して頂けるよう生産者一同頑張っています。美味しいので、ぜひお試しください。今後ともキャベツのご利用をよろしくお願致します。」

ビタミンCの他にビタミンU（キャベジンというそうです）も豊富で胃腸にやさしく、肝機能も向上させる成分が含まれていて、上手にも摂るにはサラダ等の生食がオススメ！

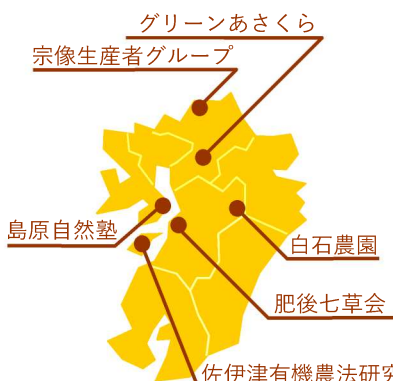
サラダや炒め物、酢の物や浅漬けにも。

保存方法

外葉から1枚ずつはがして使うとよいですが、カットする場合は切り口が空気にふれないようにしっかりラップして冷蔵庫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11～20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をしています。除草剤も使っていません。



# 小松菜



**た**のくら会（福岡県）小林さん「自然豊かな福岡県の赤村で、綺麗な水とこだわりの肥料を使い毎日一生懸命作業をしています。おすすめの食べ方はお味噌汁です。小松菜のシャキシャキした食感が楽しくて美味しいですよ。」

**荒**木農園（長崎県）荒木さん「心と体が慶（よろこ）ぶ、安心・安全な野菜作りを心がけています。圃場には、堆肥とBM活性水・納豆菌を豊富に散布し、土壌消毒など一切せず、連作の出来る健康な土作りをしています。美味しくお召し上がりください。」



**佐**伊津有機農法研究会（熊本県）明瀬さん「真冬は、種まきから収穫まで60日～70日ほどかかっていたものが、暖かい時期は、露地でも45日～50日ほどで収穫となります。逆に、生育が旺盛で収穫は1週間しか出来ません。1週間を過ぎると大きくなり過ぎて出荷できなくなります。一生懸命栽培していますので、これからもよろしくお願いします。」



**金**武友愛会（福岡県）「豊かな自然環境と肥沃な土壌でつくった、新鮮で美味しい野菜を皆さまにお届けすることをモットーに、頑張っています。持続性のある土づくりを行い、除草剤や土壌消毒剤は一切使っていません。小松菜は栄養価が高く、和え物や炒め物などいろいろと調理できますので、ご賞味ください。」

**グ**リーンあさくら（福岡県）「今後も安全・安心、新鮮でおいしい小松菜を作っていきたいと思っています。小松菜は漬物、油炒め、おひたし、ごま和え、白和えと、いろんな料理ができます。」



**南**高有機農法研究会（長崎県）荒木さん「南高有機農法研究会は長崎県、島原半島の南東部に位置します。気候は温暖で適度な降雨量もあり、日照時間にも恵まれた農業が盛んな地域です。これからも安心・安全・おいしいと思えるものを栽培していきたいと思っています。」



**い**わみ野菜クラブ（島根県）岡本さん「3月以降暖かい日が続ぎ、野菜も順調に育っています。暖かくなると虫の動きも活発になってきます。化学合成農薬を使っていないので、害虫対策には苦勞しますが、その分、安心・安全でおいしい野菜を皆様にお届けします。」



**A**GRI GRAND（熊本県）松尾さん「皆さんに新鮮な小松菜を届けるために毎日頑張っています。小松菜は栄養が豊富に含まれており、クセもなく食べやすいのでたくさん食べていただきたいです。美味しい小松菜を食べて毎日健康に過ごしましょう！」



**緒**方水車の里（大分県）深辺さん「4月になり寒さも和らいできて、段々と暖かくなっていきますが、引き続き栽培管理をしっかり行い、みなさまに安心・安全な小松菜を届けたいと思いますのでよろしくお願いします。」

### ◆緒方水車の里オススメ◆小松菜とハムの中華風酢の物◆

- ①小松菜400gを茹でて3cmくらいに切ります。ハムは3枚重ねて千切りにします。
- ②しょうゆを小さじ3杯、酢は小さじ2杯入れて、塩を小さじ1/3、砂糖を小さじ1.5、ごま油とねりがらしをそれぞれ少々入れて混ぜます。
- ③切った小松菜を皿に盛って、②のタレをかけて上にハムを乗せたら完成です。

鉄分やカルシウムを豊富に含み、ビタミンCも多く含まれています。小松菜は牛乳シウロなどと合わせると、ほうれん草以上のカルシウムが摂れます。生で食べると、消化が良く、おひたし、炒め物、煮物、軽くゆでてもOKです。

## クセが少ないので、色々なお料理に使えて便利です!!

### 保存方法

余分な水分をとり乾燥を防ぐため、キッチンペーパー等で包んでポリ袋などに入れて保存してください。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4～10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～2剤で栽培をしています。除草剤も使っていません。

