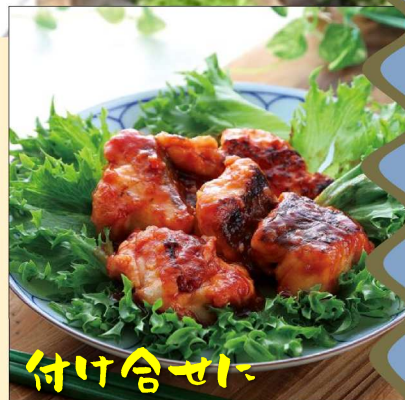


シャキシャキ食感を  
お楽しみください!!

**綾** 菜会（宮崎県）松井さん  
「フリルレタスはシャキシャキとした歯触りが特徴です。火を通してシャキシャキとした食感が残るので、サラダだけではなく、しゃぶしゃぶやスープにしても美味しいですよ。継続して出荷を続けられるよう、時期をずらしながら作付けし、11月～5月頃まで出荷予定です。化学合成農薬、化学肥料を使用せずに栽培していますので、安心してお召し上がりください。」



付け合せ

フリルレタス

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほとんどよく含んでい  
ます。葉が厚くシャキシャキしているのがオススメ。  
サラダにするのがオススメです。



しゃぶしゃぶ



サラダ

シャキシャキ食感!サラダやスープに!

保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋で保存するのもよいです。

栽培内容

慣行栽培では化学合成農薬の使用は8剤となっていますが、めぐりコープの生産者は化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



綾菜会



赤・緑いずれかをお届けします。

# チンゲンサイ

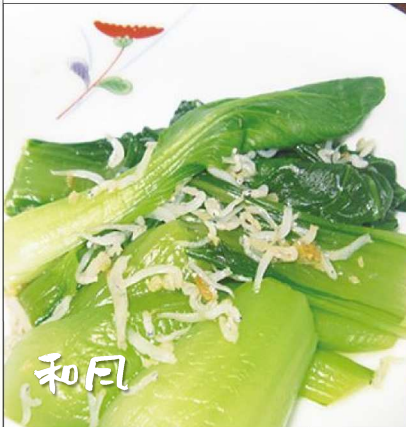


カロテン・ビタミンC・Eの他、カルシウムや鉄分などのミネラル類も多く含んでいます。アクが少ないので、下ゆでいらずで、そのまま、炒め物等に使えます。



いろいろな料理に  
お使いいただけます。

**御** 岳会（熊本県）田上さん「御岳会のチンゲンサイは、安心して美味しく召し上がっていただくために、有機栽培にこだわっています。今年は天候にも恵まれ、2月の種まきから順調に生育が進み、無事に今シーズンの出荷ができました。今年も皆さんに、『おいしい』と言われるようなチンゲンサイを届けられるように一生懸命頑張ります。チンゲンサイは、みそ汁や中華スープ、卵やお肉、イカや海老と一緒に炒めるなど、いろいろな料理に使えます。ぜひご賞味ください。」



和風



中華



洋風

**おすすめレシピBOX**  
チンゲンサイを使ったレシピをご紹介します→→→→→→→→



**小** 石原産直がんばろ会（福岡県）柳瀬さん「いつもお世話になっております。チンゲンサイは2月上旬からの定植で、今年は気温が低かったため、若干生育不足でしたが、現在は順調に生育しております。組合員の皆さまに安心・安全なチンゲンサイをおいしく食べていただけるよう頑張っていきます。宜しくお願い致します。」

## アクが少ないので、そのまま使えて美味!

### 保存方法

濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋へ入れ、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10～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～2剤で栽培しています。除草剤も使っていません。



小石原産直がんばろ会



御岳会