

# 青しそ

## 農

援隊(佐賀県 麻生さんご夫婦) こんいちには。私は佐賀県唐津市で青しそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青しそ栽培の特徴を3つ紹介したいと思います。

### 1

まずは土作りです。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壌分析をしてもらい、今の畑の状態を毎回数値化して見えています。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その状態に合った肥料を必要な分、畑に入れるようにしています。健康的な野菜を育てるには、健康な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境までも崩してしまいます。

### 2

次に種や苗です。私の家では三〇年以上前から青しその栽培をしています。自分たちで種を取り(自家採種)、苗を作って(自家育苗)きました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私は在来種特有の特徴を大事にし、守り続けたいとの思いからそのように育てています。

### 3

包装にも特徴があります。私の青しそは、空気を入れて膨らませたパッケージで出荷します。膨らんでいることで、空気がクッションになり、青しそを守ってくれます。大切に育てた青しそを、美しい状態で組合員の皆様にお届けするためのアイデアです。ぜひ、私の作った『青しそ』を食べ、たくさんのお見を頂きたいと思えます。よろしくお願いたします。

独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、カロテン・ビタミンB2、カルシウムもたくさん含まれています。



化学合成農薬は  
使用していません!

## 香り・風味バツグン! まぜご飯や焼肉にも!

### 保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等に入れて冷蔵庫で。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は35剤となっていますが、グリーンコープの生産者は化学合成農薬を使用しないで栽培しています。除草剤も使っていません。



農援隊

**阿** 蘇小国郷（熊本県）高野さん「いつも大根のご利用ありがとうございます。おいしく出来上がっていますので、サラダ、その他煮物など、いろいろな料理でお試しくささい。」



**島** 原自然塾（長崎県）酒井さん「私たち島原自然塾は、雲仙普賢岳のふもと、水と緑豊かな島原半島で、日々、安心・安全な野菜づくりに励んでいます。土壌消毒や除草剤を一切使用せず、堆肥や緑肥などで栄養たっぷり与えたこだわりの土で育った大根をぜひ、ご賞味ください。大根は、ほかの素材のうまみを引き立ててくれるので、いろいろな料理に使えて食卓に欠かせない野菜のひとつですね。これからの時期は、サラダや甘酢漬けなどに使ってみてはいかがでしょうか。美容と健康維持に効果的な大根おろしでもいいですね。」



**青** 木ファーム（熊本県）青木さん「美味しい大根を皆さんにお届けできるよう、毎日頑張っています。みずみずしく、生で食べるとシャキシャキした食感が癖になる大根は、甘味と辛味のバランスも良く、色々なお料理にお使いただけます。水分が多いながらもたくさんの栄養が詰まっており、サラダや煮物料理の他、一度干すことによってうま味と栄養価が増すため、切り干し大根にするのもおすすめです。ぜひ一度お試しくささい。」

**風** 鈴会（熊本県）「大根の成長期に寒い日が続き、雨も少なかったために生育が心配でしたが、出荷に間に合いました。この時期の大根はみずみずしく美味しいので、サラダなどの生食がおすすめです。煮込んでも味がよくしみて美味しいので、豚バラ大根などいろいろな料理で味わってください。」

# 大根



消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ生の生の大根おろしを活用しましょう。

## サラダに、大根おろしに！生でも美味しい大根です！

### 保存方法

乾燥しないようにキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で保存しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は12～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1～3剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

