



鍋だけではなく  
様々なお料理に  
お使いいただけます。

# 春菊



豊富なカロテンは粘膜を保護し、  
予防に効果的といわれています。  
薬効も高まるといわれています。  
抗酸化物質として生活習慣病  
ゆでるとカロテンの吸収率も

**阿** 蘇小国郷（熊本県）穴井さん「いつもご利用いただきありがとうございます。春菊に多く含まれるβ(ベータ)カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。この時期の春菊は柔らかく食べやすいので、ごまおえ・お味噌汁・カレーなどに入れてもおいしいです。ぜひお試しください!」

産直春菊を使った  
レシピ ▶▶▶



## 和え物・炒め物・味噌汁やカレーにも合いますよ!

阿蘇小国郷



### 保存方法

乾燥しないように、キッチンペーパーなどに包んでポリ袋に入れて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10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。除草剤も使っていません。





# にら



独特の香りのもと硫化アリルは、血行をよくして、身体を温め胃腸の働きも助けてくれるので、風邪の予防にも効果的だといわれています。



**百** 姓倶楽部八女の郷（福岡県）藤吉さん「福岡県南部を流れる矢部川の下流部に位置する、みやま市で栽培しています。虫や病気の被害を最小限に抑えるため、まめに畑を見回り、安心・安全なにらを届けたいです。日々の作業に励んでいます。にらは、栄養価の高さは、にら、醤油、刻んだにんにくを合わせ、にら醤油として豆腐にかけて食べると栄養満点で美味しいですよ。葉物なので傷みやすいですが、葉先が折れないように濡れたキッチンペーパーなどで包み、ラップに包んで冷蔵庫で保管していただくのと長持ちしますので、ぜひお試しください。組合員の皆様にも美味しいと言っていたら嬉しいです。これからも頑張りますのでよろしくお願いします。」



**糸** 島BM農法研究会（福岡県）平野さん「今は、にらの植え替え準備をしています。また、昨年定植した圃場内の草取り、追肥などを行いながら、ハウス周りの草刈りや草取りも行っています。今後とも、安心・安全なにらの栽培に取り組んでいきます。モニターのにら、宜しくお願い致します。」



グリーンコープの  
おすすめレシピ  
産直にらを使ったレシピを  
ご紹介しています↓↓↓↓↓



## たまごとじ、レバにら炒め、豚にら炒め、いろいろ美味!

糸島BM農法研究会



百姓倶楽部八女の郷

### 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へ。切って冷凍しておく、そのまま炒め物や汁物に使えます。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は36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せずに栽培しています。除草剤も使っていません。

