

**百** 姓倶楽部八女の郷（福岡県）松尾さん「福岡県の南部を流れる矢部川の中流部に位置する八女市にて、にんにくの芽を栽培しています。今年は冬場にしっかりと気温が下がってくれたことと、栽培期間中に雨が少なかったことで、化学合成農薬を一度も使わずたくさんのにんにくの芽が収穫できました。国産のとれたてのにんにくの芽は、非常に珍しく、この時期にしか味わうことが出来ません。ぜひ旬のにんにくの芽をご賞味ください。生産者のオススメの食べ方は、天ぷらや豚肉巻き、にんにくの芽と豚肉の中華炒めです。これからも八女の郷のにんにくの芽を宜しくお願致します。」

# にんにくの芽

にんにくに含まれる「アリシン」や「食物繊維」がにんにくの芽にも含まれています。アリシンは、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に働き、食物繊維は、腸内環境を整え、便秘予防や改善に期待できます。

今が旬のにんにくの芽を  
ぜひ賞味ください。



にんにくの芽のごまみそ和え

産直にんにくの芽を使ったレシピ ▶▶▶



天ぷらや豚肉巻き、豚肉の中華炒め、ベーコン炒め、お味噌汁にもオススメです！

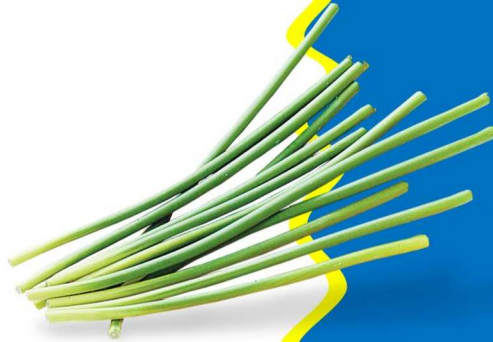
## 保存方法

乾燥しないように、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0剤となっています。グリーンコープの生産者も、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。

百姓倶楽部八女の郷



# グリーンリーフ



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。炒めたり、スープ等にして熱を加えるとかさも減るため、食物繊維がたくさん摂れます。



まずはサラダで!

**熊** 本県愛農会野菜部(熊本県)渡辺さん「いつもグリーンリーフをご利用いただきありがとうございます。畑に投入する肥料は、有機質のものを利用しています。畑に土中に腐植を増やし、バクテリアのすみかを作っています。バクテリアの量を増やすことで、土中にあるミネラル分が野菜に吸収されやすいような土づくりを毎年続けています。おいしい作物を作るためには、土の力に頼るしかありません。これからの組合員の皆様から「美味しい!」と言われる様なグリーンリーフを作るよう努力いたしますので、どうぞよろしく願いたします。」



**柿** 木村有機野菜組合(島根県)石井さん「グリーンリーフは、7名の生産者で担当しています。前半はハウス、後半は露地で栽培しています。今回お届けするグリーンリーフは、ちょうどハウスから露地へ移る時で、ハウスのものも、露地のものもあります。2月にまいた種が生長したものが、みなさんの手元に届いているグリーンリーフです。生産者おすすめの食べ方をご紹介します!洗ってよく水気を切ったグリーンリーフを小さくちぎった、酢味噌和えがおいしいです。ちりめんじゃこを添えると、よりおいしくいただけますよ!ぜひお試しください。」



薄力粉でピタパン



ナンドック



焼肉にも相性バツグン!

産直グリーンリーフを使ったレシピ ▶▶▶



## サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです!

### 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保存するのも良いです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7~12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。

