

きゅうり



産 直なごみ（熊本県）中村さん「熊本県山鹿市、自然豊かなところできゅうりを作っています。安心で安全なきゅうりを食べて頂けるように土作りから農薬・肥料に気を付けながら頑張っています。これからの時期、ビタミンCやカリウムを含むきゅうりは、サラダや一本漬け、中華料理などにも合いますよ。」



多 久愛菜会（福岡県）中原さん「シャキッと新鮮、おいしいきゅうり！皆様が安心して食べられるように、日々努力を重ねています。今後もよろしくお願いいたします。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）佐々木さん「10月～6月まで生産者6名で出荷しています。天気が良い日中は40度にもなり、ハウス内では作業が出来ません。6月末で出荷は終了になりますが、今後はハウスの後片付け、その後ハウスに水を張って、太陽熱を利用した土壤消毒を行います。8月には新しい苗の植付けを行い、10月より新たに出荷が始まります。今後も安全で美味しいきゅうりのご利用を宜しくお願いします。」

グ リーンあさくら（福岡県）「5名でハウスと露地栽培を頑張っています。これから梅雨の時期になり作業も大変ですが、おいしいと言って食べていただけるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。」

産直きゅうりを使ったレシピ ▶▶▶



ゆ らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「土づくりを大切に、農薬を減らした美味しいきゅうりをお届けできるような努力をしています。きゅうりにはカリウムやビタミン、食物繊維が多く含まれており、血圧を下げる効果や、胃腸の健康にも良いとされています。体温を下げる効果もあるので、これからの時期にぴったりです。ぬか漬けにすると、ぬかの栄養も合わさるので、より栄養を取ることが出来ますよ。」



宗 像生産者グループ（福岡県）竹松さん「梅雨入りも近づいて参りました。きゅうりは、あっさりとした野菜ですので、あまり食欲が進まない時など、ぼん酢などでさっぱりと食べてみて、美味しくいただけますよ。美味しいきゅうりを、組合員の皆様にお届けできるよう頑張りますので、これからも宗像生産者グループをよろしくお願いいたします。」



ビタミンC、カロテン、カリウム等を含んでいます。カリウムはナトリウムの排泄をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助ける効果が期待できると言われています。

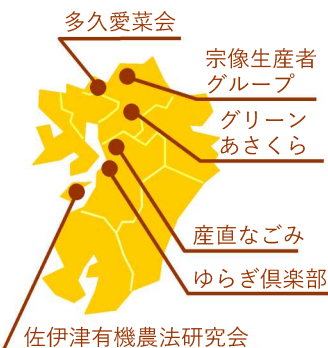
サラダや酢の物の他、浅漬けやぬか漬けなどに！

保存方法

乾燥が苦手な、冷気が直接あたるのも傷みにつながります。ぬ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で保管しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は50～56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しています。除草剤も使っていません。



トマト

赤い色素に含まれているリコピンには、有善な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。

南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）高野さん「甘みのある美味しいトマトがたくさん育ちました。トマトに含まれているリコピンは油と一緒にとると吸収しやすくなるのでアヒージョや暑い日は冷たい生トマトにオリーブオイルをかけて食べても美味しく栄養を摂取できます。他にも色々なお料理に使えますので、ぜひ試してみてください！」



ゆ らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「昔ながらの野菜をもう一度食べたいという想いから野菜作りを始めました。ゆらぎ倶楽部のトマトは甘味だけでなく、昔ながらのトマトの酸味、風味を感じる事ができます。これからの季節はジュースにしても美味しく栄養をとることができますよ。皆さんに美味しいトマトをお届けするために毎日頑張っています。たくさん食べてください。」



百 姓倶楽部八女の郷（福岡県）井上さん親子「福岡県南部の有明海へ注ぐ矢部川の下流部、みやま市で親子2人で力をあわせ、トマトの栽培を行っています。甘くて真っ赤なトマトは、抗酸化作用に役立つリコピンが豊富な緑黄色野菜です。これからの暑い季節、そうめんや冷やし中華にはトマトが相性抜群です。ぜひお召し上がりください。これからも組合員の皆様に美味しいと言っていたら心を込めて作って参りますので、八女の郷のトマトをよろしく願います。」

産 直なごみ（熊本県）菅原さん「トマトは、抗酸化作用もありリコピンも多く、ほてった体の体温を下げたり美容にも良い野菜です。安心・安全を心掛けて栽培していますので、お子さんにも食べてもらえると嬉しいです。スライスして塩や砂糖を掛けて食べてもいいですしポトフやパスタなども美味しいです。沢山の利用お待ちしております。」



霧 島バイオファーム（鹿児島県）杉山さん「私たちのモットーは『人と地球と植物に優しい農業で、安全で、美味しいものを食卓へ』です。それは、化学合成農薬に頼らず、人間の力と微生物、在来の天敵昆虫など身近に存在するものをうまく活用した、日本古来の自然と共生した農業だと考えています。トマトを健康に育てるためには、土の中に棲む微生物を豊かにし、強い根を作ることが求められます。これからも徹底的に良い土づくりと、より自然に近い環境づくりを追求し、安全でおいしいトマトづくりを目指します。」



肥 後七草会（熊本県）西さんご家族「子どもがかぶりつくおいしい野菜作りを心掛け、トマトを作り続けて約40年。家族での作業は、腰も痛い肩も痛いと言いつつも、トマトを楽しみに待っている人がいると思うと、やる気も上がり頑張っています！今回は、トマト大好きトマト農家のトマトメニューを紹介します。【トマトのポトフ】トマト（Mサイズ）4個、じゃがいも（卵サイズ）3～4個を半分に切る。玉ねぎ（小玉）5個はそのままで。ウインナー、ベーコン、肉だんご、セロリなどお好みで入れる。水1～1.5L、チキンコンソメ1～2袋、塩適量。後は簡単！すべてを鍋で煮て、最後に塩で調整するのみ！ぜひ挑戦してみてください～！」



サラダもいいけど、オムレツやスープにも！

保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室に保存をお願いします。もし着色が良くない場合は常温に置いておけば追熟させることができます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は39～72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しています。除草剤も使っていません。

