

今週のモニター品 ゆる巻きレタス、ほうれん草  
今週は予定通り、ゆる巻きレタスとほうれん草をお届けします。



化学合成農薬を  
使用せずに栽培しました。

## ゆる巻きレタス



パリッととした食感がよく、サラダはもちろん炒め物やスープなどの加熱する調理にもよくあいます。葉を巻かないので、1枚なずに必要な分だけはがして使えるのも便利です。



**か** きのきむら（島根県）井上さんご夫婦「ゆる巻きレタスはサラダとして食べるだけでなく、焼きそば等の炒め物や、スープの具材としても美味しく食べられます。生で食べても火を通して、シャキシャキとした食感を楽しめますので、様々な料理に活用してみてください！」

## パリッととした食感！サラダの他、炒め物などにも！

かきのきむら



### 保存方法

ポリ袋に入れるか、ラップで包んで冷蔵庫で保管してください。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7割となっていますが、グリーンコープの生産者は使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。





# ほうれん草



**荒** 木農園（長崎県）荒木さん「心と体が慶（よろこ）ぶ、安心・安全な栽培を心がけています。圃場には、堆肥とBM活性水・納豆菌を豊富に散布し、土壌消毒など一切せず、連作の出来る健康的な土作りをしています。美味しくお召し上がりください。」



**い** わみ野菜クラブ（島根県）岡本さん「島根県西部の浜田市で栽培しています。害虫や雑草の防除には苦労しますが、皆さんに安心でおいしい野菜をお届けできるよう頑張っています。ほうれん草はビタミンや鉄分などが多く含まれ、非常に栄養化の高い野菜です。毎日の食卓にぜひお召し上がりください。」



**阿** 蘇小国郷（熊本県）井さん「いつもお世話になっております。ここ数年、春は『ベト病』という病気に悩まされていて、ほうれん草の収穫量が減っています。対策として品種の選定や与える肥料分をおさえたり、風通しを良くするなどを行っています。病気に負けないほうれん草を出荷しておりますので、ぜひご賞味ください。」



**小** 石原産直がんばろ会（福岡県）鬼丸さんご夫婦「いつもお世話になっております。現在は天候もよく、順調に成長しています。今後も、組合員の皆様へ安心・安全なほうれん草をお届けしますので、これからもどうぞよろしくお願いたします。」

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。根元の赤いところは鉄分が豊富です。分には甘みがあり、骨の形成に重要なマンガンが豊富です。根元に匹敵するほど重要なマンガンが豊富です。

## 抜群の栄養価!根元の赤いところが美味しい!



### 保存方法

保存は湿らせたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で。

### 栽培内容

慣行栽培では化学合成農薬の使用は7剤～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0剤～3剤の使用で栽培をしています。除草剤も使っていません。

