

今週のモニター品 サニーレタス、パレイショ(にしゆたか)  
今週は青しそとパレイショ(にしゆたか)をお届けする予定でしたが、青しそは先にお届けしましたので代わりにサニーレタスをお届けします。

## サニーレタス

シヤキシヤキなど、炒めたり、スプールの具にすると、サラダや焼肉を巻いたりする。各種ビタミンやカルシウムがたっぷり摂れます。



**御** 岳会（熊本県）田上さん「御岳会のサニーレタスは、皆さんに安心しておいしく食べてもらいたいという思いで、化学合成農薬不使用にこだわって日々頑張っています。昨年は大雨の影響でほとんど出荷ができないような状況でしたが、今年は天候にも恵まれ今のところ順調に生育しています。サニーレタスは、βカロチンやカルシウム、ビタミンCなどを多く含み、栄養価が高いレタスと言われています。サラダにする野菜は何にしようかと迷った場合は、ぜひ「サニーレタス」にしてみてください。色合いも豊かになりますよ！今後もご利用のほどよろしくお祈いします！」

**豊** 肥アグリ企画（大分県）十時さん「大分県玖珠郡は、標高が高く、寒暖の差が大きい為、糖度の高い美味しい野菜が出来る場所です。化学合成農薬は除草剤を含め一切使っておりません。安心・安全はもちろんのこと、子どもさんが美味しいと言ってもらえる野菜づくりを目指しています。今後とも、サニーレタスのご利用をよろしくお祈いいたします。」



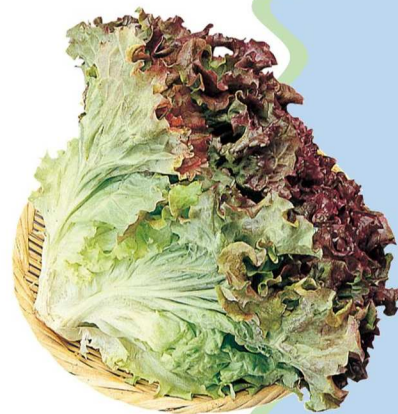
## サラダに焼肉に!シヤキシヤキがおいしい!

### 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で保存するのもよいです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は12剤となっていますが、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。



豊肥アグリ企画



御岳会

# バレイショ（にしゆたか）

免疫力を高めた老化や病気の予防効果があるビタミンCが、ゆでるため加熱してでも壊れにくく、デンプンに包まれているため皮つきでも水からゆつくりと特徴があります。

**綾** 菜会（宮崎県）松井さん「ほくほくして甘いバレイショです。ポテトサラダやコロッケ等調理する際、蒸かし芋を電子レンジで作ると、時間も短縮でき簡単です。皮ごと洗って濡れた状態でラップにくるみ、電子レンジにかけるだけです。鍋も使わず、短時間でできるのでお試しください。化学合成農薬は使用せず、真心こめて育てた野菜です。安心してお召しあがり下さい。」



化学合成農薬を  
使用せずに栽培しました！

**産** 直南島原（長崎県）林田さん「今年も爽やかな心地よい初夏の風とともにバレイショの収穫が始まりました。これから7月まで収穫が続く、暑さとの戦いです。今年のバレイショ（にしゆたか）の出来栄はとても良く、収量も多くなっております。にしゆたかは、程よい煮崩れで香りが良く、とても美味しいバレイショです。皆さんの食卓に安心・安全、そして美味しい野菜を届けることができるよう頑張っていますので、ぜひ沢山のご利用をお待ちしております。」



**綾** 照葉会（宮崎県）岩脇さんご夫婦「今年は春先の気温が低温傾向であった為、初期の生育が遅れました。伴う、収穫の遅れも心配されましたが、収穫時期としては例年並みに行うことができます。毎年異なる天候の中で、例年通りの作付・出荷を継続していくことに難しさを感じることも増えてきましたが、しっかりしたバレイショを皆様へお届けできるよう取り組んでいますので、よろしくお祈りします。」



## 肉じゃが・コロッケ・サラダ等いろいろ活躍してくれます！

### 保存方法

光に当たると緑化するので紙袋などに入れて冷暗所で保管しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10～14剤となっていますが、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。



産直南島原

