



色々な料理に  
お使いください!!

小さな大根

**豊** 肥アグリ企画（大分県）佐藤さん「昨年、一昨年と7月～8月の豪雨などにより大きな被害を受け、欠品も多く発生しました。今年がどのような年になるかは分かりませんが、災害がない事を祈りながら野菜作りに励みたいと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。」

**阿** 蘇小国郷（熊本県）石松さん「今年は5月の連休ごろから出荷が始まりました。小さくてもお料理への活用方法は、普通の大きな大根と同じくたくさんあります。どうぞお好みの食べ方を見つけてみてください。」

## サラダに、大根おろしに、生でもおいしい!

消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ大根おろしでも食べてみてください。

豊肥アグリ企画



阿蘇小国郷

### 保存方法

乾燥している時期は通気の良い場所で常温保存。暑くなるこの時期は冷蔵庫の野菜室で。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は3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。



## 13号「まとめのアンケート」へのご協力をお願い

3月からお届けを始めた第1期の青果チェックモニターも、いよいよ最後のお届けとなりました。毎回のアンケート送信とたくさんのコメント、ありがとうございます。

最後に今回のアンケートで、3月から青果チェックモニターでお届けしましたグリーンコープの青果全体とおしての「見かけ」「味」の評価と、ご意見・ご感想などのコメントをお願いします。通常は2品目のアンケートですが、3品目めとして「まとめアンケート」の項目を設けています。ご協力よろしくお願いいたします。なお、これまでのアンケート集約結果等については、グリーンコープのホームページ「商品クチコミ情報」で順次ご案内していきますので、よろしくお願いいたします。

## これからもグリーンコープの青果をよろしくお願いします。

グリーンコープの野菜はいかがでしたか？野菜は生き物ですので、日々の天候の変化等の影響を受けます。虫食いがあったり、病気になるってしまったり、大きかったり、小さかったりということがあります。また、季節や時期によっても違います。同じ産地のものでも、毎回お届けするたびに、少しずつ違いがあると思います。どの野菜も、生産者が長い時間をかけて、なるべく農薬を使わず、一生懸命栽培しているものです。今回のモニターを機会に、ぜひこれからもグリーンコープの産直青果のご利用をよろしくお願いいたします。



# レタス

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほとんど含んでいます。炒めたり、しゃぶしゃぶやスープ等に熱を加えると、かさも減るため、食物繊維がたくさん摂れます。

## 化学合成農薬を 使用せずに栽培しました！



**御** 岳会（熊本県）藤田さん「去年は梅雨入りが異常に早く、8月の長雨で、レタス作りには大変な年でした。今年は、梅雨入りが遅かったことから、順調に生育しているところです。今後も生産者一同、化学合成農薬を使用しないレタス作りに努力していきますのでよろしくお願いいたします。」



**豊** 肥アグリ企画（大分県）江藤さん「2022年の出荷が始まりました。美味しいレタスができています。大分県、九重の高原に思いをはせながらご賞味ください。豊肥アグリ企画では、2024年よりレタスを四つ葉無農薬マークで出荷出来るように取り組みを始めています。今後共レタスのご利用をよろしくお願いいたします。」

## サラダもいいけど、炒め物やチャーハンもおススメ！

### 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14～16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。

