

ア クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆様、今年も通芯菜のシーズンが到来しました。生育も順調で、立派に育っています。炒めるだけで、とてもおいしく食べていただけます。よろしくお願いします。」

暑い季節には
もってこいの野菜
ですよ！



つう
しん
さい
通芯菜

★茎の中が空洞になっています★
茎の中が空洞になっていることから、一般的には空芯菜（くうしんさい）と呼ばれる他、エンツアイ、朝顔菜などとも呼ばれています。これらの名前が商標登録されているため、グリーンコープでは通芯菜という品名にしています。近年、中華料理やベトナム料理などでポピュラーに使われていく野菜です。葉野菜類が少ない夏場に貴重な青菜です。葉にはぬめりがあり、茎の部分はシャキシャキしています。

カロテンが多く含まれている他、鉄分が豊富なので貧血予防や夏バテ予防に役立つといわれています。また、汗と共に失うカリウムをはじめ、ビタミンB1、B2なども多いので、暑い季節を乗り切るのにもってこいの野菜です。

エンツアイや空芯菜とも呼ばれています。

保存方法

湿らせたティッシュ等で切り口を巻き、濡らしたキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



アクアファームくるめ



モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したGCメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのGC Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。

ほうれん草

ごま和え、おひたし、味噌汁などに大活躍!



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。これから梅雨本番で、ほうれん草栽培において厳しい時期になってきますが、一生懸命管理をして皆様のご注文に応えられるように頑張ります。」



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葉物野菜を栽培しています。害虫や雑草の防除には苦労しますが、皆さんに安心して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、非常に栄養価の高い野菜です。毎日の食卓にぜひお召し上がりください。」



小 石原産直がんばろ会（福岡県）鬼丸さん「いつも皆様には大変お世話になっております。現在、産地では天候もよく、ほうれん草が順調に成長しています。これからも安心・安全なほうれん草を作っていきますので、どうぞよろしく願いいたします。」



緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。鉄分は牛乳に匹敵するほどといわれています。根元の赤い部分は甘みがあり、骨の形成に重要なマンガンの豊富な部

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7～12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をしています。除草剤も使っていません。

