

御 岳会（熊本県）上田さん「安心、安全をモットーに栽培しています。グリーンリーフは緑黄色野菜になり、レタスよりたんぱく質、カロテン、ビタミン、カルシウムなど多く含まれています。サラダだけではなく、スープなどにもご利用ください。」



まずはサラダで!

化学合成農薬を
使用せずに栽培しました。



豊 肥アグリ企画（大分県）相良さん「今年は梅雨が早く明け、暑い日が続いていますね。収穫は朝の涼しい時間に行い、新鮮でみずみずしいグリーンリーフを組合員の皆さんにお届けしたいと思います。チャーハンや焼きそばにも合いますが、少し塩で揉んだ後に酢味噌とすりごまで和えても美味しいですよ。揚げ物に添えるとさっぱり食べられると思います。」

グリーンリーフ

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をはじめ、炒めたり、スープ等にして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。



ナンドック



焼肉にも相性バグン!



薄力粉でピタパン



産直グリーンリーフを使ったレシピ ▶▶▶



サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです!

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良いです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は6~12剤となっていますが、めぐりコープの生産者は、化学合成農薬を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



角オクラ

佐 伊津有機農法研究会（熊本県）田崎さん「角オクラは、私を含め3名で栽培しています。今年は、春の気温低下で生育遅れが心配されましたが、その後は順調に育ちました。梅雨時期は、花は咲いても結実しない事が多いのですが、今年は今のところ順調に収穫しています。角オクラは、涼しい早朝に収穫しますが、熱帯夜の次の朝はびっくりする程大きくなっています。夏バテ防止には、オクラが一番！今後もご利用を願います。」

ネバネバが、
美味しいですよ。



独特なぬめり成分は食物繊維で、整腸効果などが期待できます。体内で必要に応じてビタミンAに変換されるベータカロテンや、塩分排泄の効果があるカリウム、骨を生成する上で欠かせないカルシウム等も豊富に含まれています。

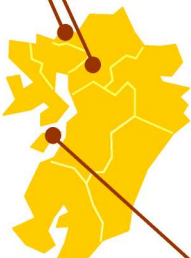
糸 島BM農法研究会（福岡県）「今年は暑くなるのが早くなり、夏バテ防止の為に、ぜひ、角オクラをご利用いただければと思っています。組合員の皆さんに、安心してお召し上がりいただけるよう、今年もがんばって栽培します。」

ア クアファームくるめ（福岡県）横溝さん「組合員の皆様、いつも角オクラのご利用ありがとうございます。今年も心を込めて栽培し、安全な物をお届けしたいと考えています。今年の作柄は、3月上旬の気温低下のため、5～6日生育が遅れていますが、順調に育っています。よろしくお願いします。」

ネバネバと歯ごたえが美味しい、スタミナ野菜!

糸島BM農法研究会

アクアファームくるめ



佐伊津有機農法研究会

保存方法

角オクラは固めに塩ゆでして、ラップで包むか密閉容器に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は13～16剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1～3剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

