



風 鈴会（熊本県）「九州のほぼ中央に位置する山間地（高原）で栽培しています。最近、自然災害や鳥獣被害も増え、栽培には大変苦労していますが、手間と時間をかけたキャベツ作りに励んでいます。キャベツはどのような料理にも相性ピッタリな万能野菜です。ぜひ、風鈴会のキャベツを食べてみてください。美味しいですよ！」



豊 肥アグリ企画（大分県）江藤さん「いつもご利用ありがとうございます。今年は気候も良く順調に生育し、害虫も例年と比較するとあまり発生がなく品質の良いキャベツが多く出ています。美味しいキャベツを食べていただこうと、日々頑張っていますので、今後とも、キャベツのご利用をよろしくお願いいたします。」

清 和有農会（熊本県）「600～700mの高原でキャベツを栽培しています。温暖化により苦労もありますが、ご利用いただく組合員の皆様の安心・安全を第一に考え頑張っています。私は、キャベツをスライサーでスライスし、ごまドレッシングや自家製の煮梅エキスをかけて、食べています。スライサーを使うと簡単で、やわらかくて美味しいですよ。ぜひお試しください。」



白 石農園（熊本県）白石さん「キャベツはビタミンCが豊富で夏バテや疲労回復にとっても良い野菜です。胃が弱っている時にも積極的に食べてみてください！レンジで加熱して、甘酢漬けにして冷やせば、作り置きもOKです。お子様でもたくさん食べられますよ！」

九 九重高原微生物農法研究会（大分県）樋口さん「組合員の皆さまの健康を第一に考え、減農薬、減化学肥料で栽培しております。より安心な野菜をお届けするために精進いたします。ぜひ、お召し上がりください。」



キャベツ



ビタミンCの他にビタミンU（キャベジンというそうです）も豊富で胃腸にやさしく、肝機能も向上させる成分が含まれていそうです。ビタミンCやUは水溶性で熱に弱いので、上手に摂るにはサラダ等の生食がオススメです！

サラダや炒め物、酢の物や浅漬けにも。

保存方法

外葉から1枚ずつはがして使うとよいですが、カットする場合は切り口が空気にふれないようにしっかりラップして冷蔵庫で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は14～24剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半分以下の使用で栽培をしています。除草剤も使っていません。



豊肥アグリ企画

九重高原微生物農法研究会

白石農園

風鈴会

清和有農会



ピーマン



古 賀グループ（福岡県）後藤さん「今年もおいしいピーマンが実っています。簡単・スピード料理をご紹介します。切ったピーマンに塩昆布・酒・いり白ごま・削り節などをお好みに入れて混ぜ、レンジで1～2分程加熱して水分を切る。これで簡単な副菜になりますよ。お試しください！」



グ リーンあさくら（福岡県）佐藤さん「安心・安全、新鮮なピーマンを頑張って生産しています。肉厚で美味しいピーマンを食べてください。レシピを2つをご紹介します！
①ピーマンを千切りにして熱湯をかけ、塩昆布とツナを入れ、サラダどうぞ。
②ピーマンを千切りにしてベーコンと一緒にオリーブ油でさっといため、塩こしょう、または明太子で味をつけて食べてみてください。」



柿 木村有機野菜組合（島根県）田村さん「2月に種を落とし苗作りを始めて、その後収穫できるようなったピーマンです。途中、雨が降らず生育を心配した時期もありましたが、元気に育ちました。最近暑くて、ピーマンの実が『やけど』することもあります。旬のピーマンを食べて元気に過ごしてください。」

赤 村産直の会（福岡県）大場さん「ご存知でしょうか？ピーマンは唐辛子の仲間なんです！ピーマンの緑の色素には、クロロフィルが含まれています。クロロフィルとは、植物や藻類などに含まれる緑色の色素です。抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、がん予防の効果があるとされます。また、血管内に中性脂肪がたまるのを防ぐ働きがあるので、コレステロール値を下げ、不純物を排出するデトックス効果もあるそうです。」



金 武友愛会（福岡県）「ピーマンは小まめに管理を続けて、夏から秋まで長い期間栽培しています。今年は病気や虫が多く発生する難しい気象条件でしたが、最低限の農薬しか使用せずに育てた自慢のピーマンです。生でサラダにしておいしく召し上がっていただくのが一番ですが、苦手な方はちりめんかつおぶしと一緒に、甘辛く炒めるだけで簡単でおいしく食べることができます。皆様においしいピーマンを、お届け出来るよう頑張っていますので、たくさんのご注文をよろしくお願いいたします。」

か きのきむら（島根県）「モニターの皆様からのメッセージで、美味しいと言っただけのことがとても嬉しく、励みになっています。今後も美味しいと言っただけのピーマンを、多くの方にお届けできよう精進していきます。」



清 和有農会（熊本県）原田さん「今年のピーマンは、堆肥と米ぬかを沢山使って有機質の土壌を作り、こだわって栽培しました。実もやわらかくとてもおいしいピーマンです。これからもよろしくお祈りします。」



丸 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん「夏の万能野菜は何と言ってもピーマンです。ピーマンには、ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、100g中レモン2個分が含まれているそうです。きゅうり、ピーマン、人参のかき揚げはいかがですか？」

ビタミン類が豊富で、栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるという効果があります。特有の香りの元であるピラジンは血液をサラサラにする効果があります。

ビタミン豊富で栄養価も高い!油で調理しよう!

保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で。キッチンペーパーで包んでおくとさらに長持ちします。水気があると傷みの原因になるので注意しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は16～62剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半分以下の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

