



旬の野菜を食べよう!

水前寺菜



パリッとした葉は加熱するとぬめりがでてきます。葉の紫色にはポリフェノールの一種、アントシアニンが含まれています。他、βカロテンやビタミンC、カルシウムやカリウムが豊富です。

ア クアファームくるめ（福岡県）今村さん「皆様にお届けが出来るように、たくさん作付けをおこない、試行錯誤しながら日々の野菜作りに励んでいます。水前寺菜は栄養価も高く、これから暑くなってくる季節にピッタリです。漬物（塩で揉んで一晚漬ける）や、おひたしで食べると美味しいですよ。塩で揉んだりゆでた際に、黒い汁がでますが、これは抗酸化作用があるアントシアニンという色素です。私も水前寺菜を毎日食べて、元気に農作業ができています。美味しく栄養価も高い水前寺菜を、ぜひよろしくお願いたします。」

今が旬！ぬめりが美味！栄養豊富な伝統野菜を、和え物や天ぷらなどに。

保存方法

乾燥を防ぐため、濡れたキッチンペーパー等で包んでポリ袋へ入れ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8剤となっていますが、グリーンコープの生産者1剤の計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。



アquaファームくるめ



ベビーリーフ



風 鈴会（熊本県）畦池さんご夫婦「毎日の天候の変化が目まぐるしく、予報も当てにはならず、施設の管理が大忙しです。ベビーリーフは野菜の幼葉なので、栄養も豊富です。サラダや料理のトッピングなど、とても重宝しますので、皆様ぜひいろいろな料理と一緒に食べてみてくださいね。」



栄養がギュッと詰まっています！

肥 後やまと（熊本県）林さん「私たちの栽培しているベビーリーフは、標高500～600mの高冷地で栽培しており、有機認証を受けた、安心・安全なベビーリーフです。山から流れるきれいな水で育てるなど、こだわった栽培方法で、葉っぱは小さいながらもしっかりと野菜本来の味を出せています。しっかりと野菜を食べて、この夏を乗り切りましょう！」

小松菜・レタス・水菜などの、発芽してから10～30日以内の小さな葉っぱを時期に応じて4種類程度の野菜と比べて、栄養素が凝縮されているといわれています。



百 姓倶楽部八女の郷（福岡県）溝田さん「福岡県の南部を流れる矢部川の中流部に位置する八女市にて、ベビーリーフを栽培しています。若葉のうちに収穫することにより、生育に必要な栄養分をまるごと摂取できるのもベビーリーフの良いところです。えぐみが少なく柔らかい食感ですので、お子さまでも食べやすく、鉄分、カルシウム、カロテンなど多くの栄養素を摂ることができます。生で食べる人が多いベビーリーフですので、安心して食べていただけるよう栽培内容にこだわり、愛情を込めて栽培しています。サラダはもちろんのこと、ピザにもおすすめです。トマトソースやケチャップを塗ったピザ生地（食パンでもOK）にベーコン、チーズをのせ焼色がつくまで焼いたら、ベビーリーフをトッピングして出来上がりです。黒胡椒も合いますよ！ぜひお試しください。これからもベビーリーフを宜しくお願い致します。」

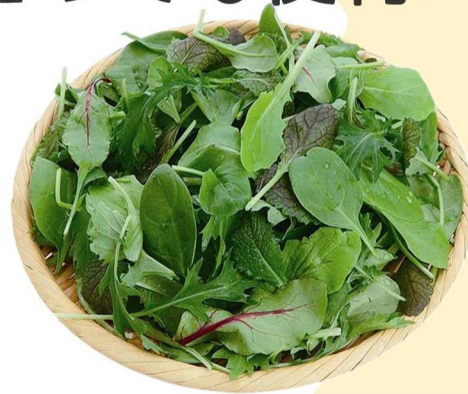
手軽に、いろいろ使えて、とっても便利!

保存方法

やわらかいので、日持ちがしません。保存する場合は冷蔵庫の野菜室で、冷気が当たらないように保存し、お早めにお召し上がりください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4～6剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～1剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



百姓倶楽部八女の郷



風鈴会