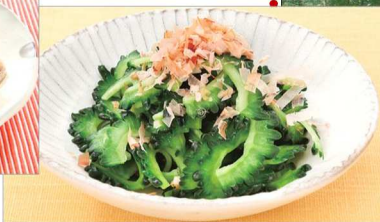




島 原自然塾（長崎県）山田さん「島原自然塾は、水と緑豊かな島原半島で、土づくりにこだわりながら、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。夏といえば、にがうり。という程にポピュラーな野菜になっていますね。にがうりは、独特な苦みが特徴的ですが、この苦みが夏バテ防止に効果的なのです。苦みが気になる方は、薄くスライスして塩で軽くもみ、沸騰したお湯にさっと通してから調理すると、苦みがやわらぎます。味噌炒めや天ぷらがおすすめです。今年の夏は、にがうりをたくさん食べて、酷暑を乗り切りましょう！」



金 武友愛会（福岡県）牛尾さん「産直にがうりを10年以上前から栽培しています。私のにがうりは緑色が濃いことが特徴です。今年は雨が少なく乾燥気味のため、実が小さく、あまり大きくなっていません。また、気温が高いため熟れるのがとても早く、実がすぐに黄色くなります。栽培がとても難しい気象状況です。にがうりは、『夏バテ予防効果』がある栄養をたくさん含んでいるので、猛暑の時期には積極的に食べてもらいたい野菜です。簡単な食べ方は、豚肉とにがうりスライスと一緒に炒め、味噌と砂糖で味付け！ご飯がすすみますよ。水にさらして、サラダで食べることも出来ます。」

加熱しても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。また、カルシウムも多く含んでいます。油で炒めても栄養価は損なわれず、肉や豆腐などと炒めるのがおすすです。夏バテには効果的です。

豚肉や豆腐との炒め物がオススメです！

保存方法

冷蔵庫の野菜室で。サツとかために塩ゆでして冷凍してもよいです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は22～24剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1～2剤の計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。



金武友愛会



島原自然塾

トマト



赤い色素に含まれているリコピンには、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。



風 鈴会（熊本県）「標高は500～600mありますが、最近はずっと平地とほぼ同じくらいの暑さです。加えてゲリラ豪雨や雷がひどくなるばかりで、ハウスの管理が大変な日が続きます。ようやくトマトの季節がやってきました。暑い日は冷やして、おやつ代わりにいかがですか。熱中症の予防にもいいと思いますよ。」



肥 後やまと（熊本県）日高さん「今年は天候に恵まれ、トマトがとても元気に育っています。『アロイトマト』と『りんか』という2つの品種を栽培していますが、高冷地の寒暖差等により、とても味が良いです。トマトが元気だと農薬も減らせて、虫にも負けずがんばってくれます。今が旬のトマト。たくさん食べて暑い夏を乗り切ってください。」

九 九重高原微生物農法研究会（大分県）「筑後川の源流、標高400～600mの高地で栽培したトマトです。近年の異常気象でも美味しいトマトができました。箱に産地名や、生産者番号が記してありますので、食べた感想をお聞かせください。これからの栽培に活かしたいと思います。」



清 和有農会（熊本県）中村さん「高冷地で栽培するトマトは、昼夜の寒暖差によりおいしいトマトができます。今でも十分おいしいですが、気温が下がってくる秋ごろからは、さらにおいしくなります。温暖化、異常気象により大変な事もありますが、組合員の皆様の安心・安全を第一に考え頑張っていますので、ぜひご利用ください。生で食べてもらうのが1番おいしいと思います。」



阿 蘇小国郷（熊本県）麻生さん「標高500～700mの高原で水源地も近く、水も空気も澄んだ環境ですくすく育ったトマトです。どうぞご賞味ください!!」

サラダもいいけど、オムレツやスープにも!

保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室に保存をお願いします。もし着色が良くない場合は常温に置いておけば追熟させることができます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は38～46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。



九重高原
微生物農法研究会



阿蘇小国郷
風鈴会
清和有農会
肥後やまと