

青しそ



独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、カロテン・ビタミンB2、カルシウムもたくさん含まれています。

農 援隊（佐賀県）麻生さんご夫婦
こんにちは。私は佐賀県唐津市で青しそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青しそ栽培の特徴を3つ紹介したいと思います。

1 まずは土作りです。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壌分析をしてもらい、今の畑の状態を毎回数値化して見えています。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その時の状態に合った肥料を必要な分、畑に入れるようにしています。健康的な野菜を育てるには、健康的な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境までも崩してしまいます。

2 次に種や苗です。私の家では三〇年以上前から青しその栽培をしています。ずっと自分たちで種を取り（自家採種）、苗を作って（自家育苗）きました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私には在来種特有の特徴を大事にし、守り続けたいとの思いからそのように育てています。

3 包装にも特徴があります。私の青しそは、空気を入れて膨らませたパッケージで出荷します。膨らんでいることで、空気がクッションになり、青しそを守ってくれます。大切に育てた青しそを、美しい状態で組合員の皆様にお届けするためのアイデアです。ぜひ、私の作った『青しそ』を食べたいと思います。よろしくお願いたします。



化学合成農薬は
使用していません！

香り・風味バツグン！まぜご飯や焼肉にも！

保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は20剤となっていますが、グリーン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。



農援隊



ゴボウ



豊富に含まれている食物繊維は、便秘解消、整腸、腸内環境を整えるのに効果的。風味や栄養成分は皮の近くにあります。皮はむかずにタワシで洗う程度にしてご利用ください。



丸 忠園芸組合（宮崎県）「霧島連山の麓、日本百選・生駒の名水を豊富に使い、安心・安全で育てたおいしいごぼうです。柔らかく風味も強いので、かき揚げやごぼうサラダなどいかがでしょうか。ぜひ、味わって食べてみてください。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）植嶋さん「猛暑の中、雑草は勢い良く生育し、今の時期、機械でごぼうの間を耕していますが、最後の仕上げは、手での草取りになり大変です。気温が低い朝・夕方に収穫し、日中は袋詰め作業です。今年も立派なごぼうが出来ました。ご利用お願いします。」



綾 菜会（宮崎県）「香り・風味が良く柔らかいごぼうです。今年は豊作で、たくさん収穫ができています。ごぼうの風味を生かした酢ごぼうや、きんぴらにするといいですよ。ぜひ、ご利用ください。」

産 直なごみ（熊本県）中路さん「熊本県菊池市の中山間地で栽培しています。お届けするごぼうは毎年稲刈り後の水田に種まきし、翌年5月頃から出荷しています。除草剤、化学合成農薬を使用しない栽培なので、病虫害に負けない土作りを大切にしています。ごぼうの風味や栄養成分は皮の近くにあるので、たわしで洗う程度で使用し、香りや食感を楽しんでください。」



綾 照葉会（宮崎県）岩脇さん「今年は、春先の気温が低く、初期の生育が少し遅れました。年々気候が不安定になり、安定した良い作物の栽培は容易ではなくなっています。それでも、しっかりと育てたごぼうを皆様のもとへお届けできるように取り組んでいきますので、これからもよろしくお願いします。」



中 村グループ（福岡県）中村さん「久留米市東部に位置し、自然を壊してはいけないと、化学合成農薬や除草剤、化学肥料を使わずに作物を作り続けています。例年、ごぼうはアブラムシの被害を受け作付面積の2～3割を失いますが、今年は被害が少ないです。我が家で愛情込め育てたごぼうを、組合員の皆様にお届けして、ご家族の健康のお役に立てますよう、今後も安全と美味しさに取り組んでいきます。ごぼう畑見学に見えた組合員さんが、フキみたいと言われたので、地上部も一緒に撮りました！」

きんぴらがオススメ!サラダでもおいしいですよ。

保存方法

乾燥に弱いので、湿らせたキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫の野菜室で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7～16剤となっていますが、グリーンコープの生産者は使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。

