

# フリルレタス



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどんど含んでいます。葉が厚くシャキシャキしているのがオススメ。小さめにちぎってサラダにするのがオススメです。

化学合成農薬は  
使用していません！



**豊** 肥アグリ企画（大分県）久保田さん「いつもご利用ありがとうございます。元気なフリルレタスができています。産地では、二つ葉無農薬マーク（化学合成農薬は3年未満不使用。化学肥料は有機質肥料のみでは補うことが困難なため、補助的に使用。）で栽培しています。2024年からは、四つ葉無農薬マーク（化学合成農薬と化学肥料は3年以上不使用。）で出荷出来るように取り組みを始めています。安心・安全な野菜を、どうぞご賞味下さい。」

## シャキシャキ食感！サラダやスープに！

### 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よいです。

### 栽培内容

大分県にフリルレタス（非結球レタス）の慣行栽培基準はありませんが、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。



豊肥アグリ企画



# 山ほうれん草

(ふだん草)

カロテンが特に豊富で、ビタミンEも多く含まれています。ビタミンB2、カリウム、鉄分は、栄養豊富な小松菜より多く含まれています。

化学合成農薬は

使用していません！



**い**わみ野菜クラブ（島根県）岡本さん「島根県西部の浜田市で葉物野菜を栽培しています。山ほうれん草をご存知ですか？ふだん草を品種改良し、ほうれん草に近づけたものが、この山ほうれん草です。一般のほうれん草は暑さに弱く、夏場の栽培は非常に難しいのですが、この山ほうれん草は高温を好み、『夏が旬の野菜』になります。ほうれん草と同じようにおひたしやソテー、スープの具材などとして美味しくお召し上がりいただけます。」

## おひたしやソテー、スープの具材などにどうぞ！

### 保存方法

葉先が乾燥しないように少し濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて、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設定はありませんが、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。

