



さわやかな甘みと、酸味のバランスが良いトマトです！

ミニトマト

赤い色素に含まれているリコピンは、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。

**南** 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「今年も美味しいミニトマトが育ちました。さわやかな甘味と、昔ながらのトマトの酸味のバランスが良いトマトです。ミニトマトより大きく食べ応えがあるので、おやつ代わりに冷たく冷やしてそのまま食べたり、豚バラを巻いてジューシーなおかずやおつまみにしたり、色々なお料理にお使いいただけます。リコピンもたっぷり含まれているので美容・健康にもいいですよ。たくさん食べていただくと嬉しいです！」

皮がうすいので丸かじりもオススメ!

保存方法

熟したものをお届けしますので、冷蔵庫の野菜室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。



南阿蘇ファーマーズ



# レタス



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどこして熱を加えることで、食物繊維が



化学合成農薬を  
使用せずに栽培しました!

**御** 岳会（熊本県）藤田さん「熊本県山都町の御岳会です。今年の夏も暑い日々が続いていますが、化学合成農薬不使用でレタスを栽培しています。病害虫に負けないような立派なレタスがたくさんできました。サラダはもちろん、炒め物や汁物として調理しても美味しくいただけます。よろしくお願いいたします。」



**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。今年は梅雨の雨も少なく、順調に生育しました。近頃は高温で、畑が湿る程の雨が待ち遠しいです。昨年は8月に入り梅雨のような天候でしたが、今年は東北地方がその様になっているようです。今まで、レタスには害虫が少なかったのですが、今年は多く発生しました。天候に翻弄されながらもどうにか育ててくれたレタスを、ぜひご賞味ください。」

## サラダもいいけど、炒め物やチャーハンもおススメ!

### 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

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は14～16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。



豊肥アグリ企画



御岳会