

今週のモニター品 四つ葉秋田のかぼちゃ、チンゲンサイ  
今週は四つ葉秋田のかぼちゃ、とレタスをお届けする予定でしたが、レタスの代わりにチンゲンサイをお届けします。

## 四つ葉秋田のかぼちゃ (カット)

かぼちゃは  
様々なお料理に  
大活躍!!



**正** 八(秋田県)宮川さん「かぼちゃは、おかずはもちろん、スイーツまで活用度満点で、お子さまから大人まで美味しく食べていただけますよ!栄養価が高く、老化予防・風邪予防・免疫力UPも期待できます!大潟村で育った美味しいかぼちゃをぜひご賞味ください。」

カロテンやビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い野菜です。カロテンとキサントフィルはどちらも脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。

モニター野菜でつくる

### アレンジレシピ

Arrange recipe



#### 作り方

#### 材料(約4人分)

- かぼちゃ...400g
- 玉ねぎ...1/4個 [みじん切り]
- ホールコーン...1/3袋
- 塩・こしょう...少々
- パン粉...適量

- 1.かぼちゃを大きめにカットし、耐熱容器に入れラップをする。電子レンジ(600W)で8分ほど加熱し、中まで温めたら(竹串が通るのが目安)皮を取り除き、つぶす。
- 2.玉ねぎとコーンを合わせて、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- 3.ボウルに(1)と(2)を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをし、ピンポン玉大に丸める。
- 4.フライパンにパン粉を入れ、(3)を入れてパン粉をまぶすように転がしながら加熱する。パン粉がきつね色になったら出来上がり。

揚げない!簡単!かぼちゃコロッセ



HPでは冷凍かぼちゃを使用しています



## 栄養価が高く、カロテンやビタミン類が豊富!

### 保存方法

カットしたかぼちゃは傷みやすいので、届いたらタネとわたの部分くりぬき、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。

### 栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は3年以上、化学合成農薬・化学肥料を使用しないで栽培しています。除草剤も使っていません。



正八





**御** 岳会（熊本県）田上さん「御岳会のチンゲンサイは、皆さんに安心しておいしく食べてもらいたいという思いで、四つ葉マークに相当する栽培内容で日々頑張っています。今年の夏は、今までにない猛暑で、40度を超えるハウスの中での作業に苦戦しています。種をまき、苗を育て、その苗をハウスの中に一本ずつ手で移植します。1回（1週分）の移植本数は約8,000本。移植して約1ヶ月弱で収穫となります。暑いと、害虫も一気に増殖するので、収穫を迎えるまでの圃場の管理が重要となります。毎年気候が変わるので、なかなか単純にはいきませんが、『皆さんに私の作ったチンゲンサイを届けたい』という思いで、色々と試行錯誤しながら頑張っています！

さて、チンゲンサイはクセが少ない野菜ですので、いろいろな料理に使えます。味噌汁に入れたり、油との相性も良いのでベーコンやウインナーと一緒に炒めたり、一夜漬けにして、かつお節や、ちりめんじゃこと一緒に食べると美味しいですよ。ビタミン類やカルシウムなどの栄養も含まれていますので、ぜひ皆さんに食べてもらいたいと思います。ご利用のほどよろしくお祈いします！」



# チンゲンサイ



和風



中華



洋風

**おすすめレシピBOX**  
チンゲンサイを使ったレシピをご紹介します→→→→→



カロテン・ビタミンC・Eの他、カルシウムや鉄分などのミネラル類も多く含んでいます。アクが少ないので、そのまま、炒め物等に使えます。



**小** 石原産直がんばろ会（福岡県）柳瀬さん「いつも皆さまにはお世話になっております。猛暑の中での栽培ではありますが、お野菜は順調に育っております。組合員の皆様に安心・安全なチンゲンサイを食べていただけるように、これからも頑張っていくしますので、今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。」

## アクが少ないので、そのまま使えて美味!

### 保存方法

濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋へ入れ、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10～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



小石原産直がんばろ会



御岳会