

化学合成農薬を使用せずに栽培しました!



人参



免疫力を高めるカロテンは、皮のそばに多く含まれていますが、脂溶性ですので油を使った料理で食べると効果的です。

有機農法すずらん会（北海道）竹田さん「今年は植え付け後に干ばつ、肥大期には気温が上がらず日照不足や大雨と、とても不安定な天候に苦労しております。しかし、組合員の皆さまが食べられた時に『おいしい』と言っただけのことを思いながら頑張り、今年も無事にお届けすることができました。これも普段から支えて下さる皆さまのおかげです。すずらん会一同、本当に感謝しております。これからも化学合成農薬に頼らない、安全で美味しい野菜づくりに取り組んでいきますので、たくさんお召し上がりください。すずらん会の元気な人参をいっぱい食べて、残暑を乗り越えてくださ〜い(^0^)/」



きんぴら



離乳食



スープ

皮までおいしい!一番の人気野菜です!

保存方法

湿気があると傷みやすいです。冷蔵庫で保存する場合は紙などで包んでおくと乾燥を防いでくれます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は9~10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。

有機農法すずらん会





**阿** 蘇小国郷（熊本県）高野さん「九州のほぼ中央、阿蘇外輪山の外側にあり夏は涼しく冬は寒さ厳しい高冷地で青果を栽培しています。雨の多い地域でもありますので、天候の変化には常に気にかけています。また、今年は虫の被害が多く、大変苦労している状況です。その中でも、安全な大根をお届けできるように、がんばっております。まだまだ暑さの残る季節ですので、さっぱりと、おろし大根やサラダなどご活用ください。」



# 大根

消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ生の大根おろしを活用しましょう。



**風** 鈴会（熊本県）工藤さん親子「熊本県の山間地の畑で栽培している風鈴会です。まだまだ暑い日が続く大変ですが、圃場の手入れもしつつ、収穫に奮闘しています。大根はいろいろな料理に使える大変便利な野菜です。特に今の時期は浅漬けや、すり大根などがオススメです。ぜひたくさん召し上がってください！」

## サラダに、大根おろしに！生でも美味しい大根です！

### 保存方法

乾燥ないようにキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で保存しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は3剤以内の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

