

今週は大根と小松菜をお届けする予定でしたが、大根は先にお届けしたので、代わりに里芋をお届けします。

青果チェックモニターニュース



綾 菜会（宮崎県）北野さん「石川早生という品種の里芋をお届けしています。ねっとりした食感で、いろいろな調理法で味わえます。定番のきぬかつぎや、ジャーマンポテトの里芋版、コロッケ等々。洗って濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、レンジで加熱すると時短にもなりますよ。里芋は、乾燥に弱いですが、湿気が多いとカビやすい為、袋から出して紙に包んで涼しい場所に保存するのが好ましいです。冷蔵庫の野菜室に入れて保存する場合は、冷気で乾燥しないよう、紙に包んだものをビニール袋に入れて保存しましょう。」



綾 照葉会（宮崎県）岩脇さんご夫婦「本年は梅雨以降の降雨が少なかったことで、疫病の発生は抑制された反面、芋の肥大期の水分不足が心配されましたが、状況は昨年より良かったと思っています。年々気候が不安定になっているうえ、資材価格の高騰もあり、安定した栽培を継続することは容易ではなくなっていますが、しっかりした里芋を皆さまへお届けできるよう取り組んでいきますので、これからもよろしくお願ひします。」



御 岳会（熊本県）「里芋は栽培期間が長く、手間のかかる野菜です。3月ごろから4月にかけて植え付けをして、秋に収穫します。また、年末から冬に出荷する分は、秋に土中に貯蔵します。近年は夏場の猛暑で里芋が枯れて管理が難しくなっています。御岳会は、熊本県山都町の間地域にあり、昼夜の温度差が大きく里芋がおいしく育ちます。今後ともよろしくお願ひいたします。」

里芋



高血圧予防に効果的
繊維もいたわる
たんぱく質が多いので、加熱すると消化吸収しやすくなります。

クセが少ないので、色々なお料理に使えて便利です!!

保存方法

もともと暖かい地域の作物なので、冷蔵庫に入ると低温障害をおこします。紙袋などに入れて冷暗所で保管しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8剤～13剤となっていますが、グリーンコープの生産者は使用しないで栽培しています。除草剤も使っていません。



26号「まとめのアンケート」へのご協力のお願ひ

6月からお届けを始めた第2期の青果チェックモニターも、いよいよ最後のお届けとなりました。毎回のアンケート送信とたくさんコメント、ありがとうございます。

最後に今回のアンケートで、6月から青果チェックモニターでお届けしましたグリーンコープの青果全体としての「見かけ」「味」の評価と、ご意見・ご感想などのコメントをお願いします。通常は2品目のアンケートですが、3品目として「まとめアンケート」の項目を設けています。ご協力よろしくお願ひいたします。なお、これまでのアンケート集約結果等については、グリーンコープのホームページ「商品クチコミ情報」で順次ご案内していきますので、よろしくお願ひいたします。



これからもグリーンコープの青果をよろしくお願ひします。

グリーンコープの野菜はいかがでしたか？野菜は生き物ですので、日々の天候の変化等の影響を受けます。虫食いがあつたり、病気になってしまつたり、大きかつたり、小さかつたりということがあります。また、季節や時期によつても違います。同じ産地のものでも、毎回お届けするたびに、少しずつ違いがあると思います。どの野菜も、生産者が長い時間をかけて、なるべく農薬を使わず、一生懸命栽培しているものです。今回のモニターを機会に、ぜひこれからもグリーンコープの産直青果のご利用をよろしくお願ひいたします。



小松菜



緒 方水車の里有機野菜グループ（大分県）深辺さん「今回の台風11号の被害もあまりなく安心してます。小松菜は今後寒くなりますと、茎が太くなって美味しくなくなっていきます。私たちグループも安心して食べていただけるような小松菜を生産、出荷してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。」



た のくら会（福岡県）小林さん「涼しい日が増えてきましたね。小松菜には疲労回復や免疫力を高めるカロテン・ビタミンCを含み、カルシウムも豊富な栄養満点の野菜です。くせが少なく、和・洋・中のどんな味付けの料理にも重宝します。野菜ジュースにして毎日飲んでいただくのも良いと思います。大事に育てた小松菜をぜひ食べてみてください！」



清 和有農会（熊本県）荒木さん「長いコロナ禍、くわえて酷暑の夏、大変な毎日が続いております。私たち農家も、カラ梅雨からの猛暑で害虫の猛威に大変苦労しております。これからも野菜のご利用、どうぞよろしくお願いたします。」

か きのきむら（島根県）河口さんご夫婦「島根県西部吉賀町で小松菜を6~11月までハウス栽培しております。栽培の特徴としては、太陽熱消毒などの方法で土作り力を入れ、環境にやさしい栽培を行っております。土壌水分にも特に気をつけており、小松菜が硬くならないように努めています。また、鮮度を保つために収穫後1時間以内には冷蔵庫にて予冷をしっかりとってから出荷を行っております。今回の意見を参考にして栽培に活かしていきたいと思っております。ご意見の程よろしくお願致します。」



阿 蘇小国郷（熊本県）井さん「いつもお世話になっております。今年は例年よりも虫が多く、非常に対策が難しくなってきましたが、その分、一生懸命育てました。ぜひ、お召し上がりください。」



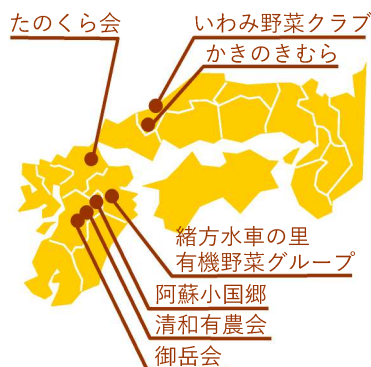
い わみ野菜クラブ（島根県）三島さん「島根県西部の浜田市で栽培しています。化学合成農薬を使用せずに栽培していますので、雑草や害虫の対策に毎年苦労させられます。手間ひまをかけて育てている分、野菜は強く元気に育っています。これからも、安心・安全な野菜を、ぜひたくさんお召し上がりください。」



御 岳会（熊本県）堀さんご家族「化学肥料、化学合成農薬を一切使用せずに、25年ほど小松菜を作ってきました。家族経営で、3年前より娘婿が就農しまして、現在は5人『両親（85歳）・妻・私・娘婿』で安心・安全でおいしい小松菜作りに専念しています。ここ数年、山都町でも温暖化の影響で30℃を超える日が続いており、人間も小松菜も悲鳴を上げています。そのような中、土づくり、防虫や防草のため、太陽熱養生処理や遮光ネットを使用するなど、色々と頑張っています。朝早くからの収穫ですので、鳥のさえずりや自然の息吹を感じながらハサミでチョキンチョキンと切っていきます。時々味を確認しながら、収穫しています。炒めてよし、煮てもよし、浅漬けにもよし、です。また、新鮮な小松菜スムージーもおすすめです。ネグロスバナナ、牛乳と小松菜で、とても美味しいスムージーの出来上がりです。どうぞお試しください。」

鉄分やカルシウムなどの量は牛乳や豆乳などに比べて少ないので、ほうれん草以上、特にカルシウムはカルシウムを多く含む野菜を一緒に食べることで、吸収率を上げることができます。

クセが少ないので、色々なお料理に使えて便利です!!



保存方法

余分な水分をとり、乾燥を防ぐためにキッチンペーパー等で包んで、ポリ袋などに入れて保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4~10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0~2剤で栽培をしています。除草剤も使っていません。

