



色々な料理に お使いください!!

青しそ



独特の香りに高い抗菌作用と防腐効果があることは知られていますが、栄養も豊富で、カロテン・ビタミンB2・カルシウムもたくさん含まれています。

農 援隊(佐賀県 麻生さん
こんにちは。私は佐賀県唐津市で青しそを生産している農援隊の麻生です。今回は、私の青しそ栽培の特徴を3つ紹介したいと思います。

1 まずは土作りです。土作りは、土の状態を知ることから始まります。土壌分析をしてもらい、今の畑の状態を毎回数値化して見えています。人間で言えば健康診断のようなものです。そして、その時の状態に合った肥料が必要な分、畑に入れるようにしています。健康的な野菜を育てるには、健康的な土が大事です。過剰な肥料は周囲の環境までも崩してしまいます。

2 次に種や苗です。私の家では三〇年以上前から青しその栽培をしています。自分たちで種を取り(自家採種)、苗を作って(自家育苗)採りました。品種改良された苗を購入すれば手間もかかりませんが、私は在来種特有の特徴を大事にし、守り続けたいとの想いからそのように育てています。

3 包装にも特徴があります。私の青しそは、空気を入れて膨らませたパッケージで出荷します。膨らんでいることで、空気がクッションになり、青しそを守ってくれます。大切に育てた青しそを、美しい状態で組合員の皆様にお届けするためのアイデアです。

ぜひ、私の作った『青しそ』を食べて、たくさんのご意見を頂きたいと思っています。よろしくお願いたします。

香り・風味バツグン! まぜご飯や焼肉にも!

農援隊



保存方法

湿らせたキッチンペーパー等で包み、密閉容器等に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は20~35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。



モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したGCメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのGC Webからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。

産 直南島原（長崎県）林田さん「丸い形と、ホクホクとした食感が特徴のバレイショ（出島）です。この時期のバレイショ（出島）は、貯蔵された分、でんぷん質が増し、じゃがいも特有の美味しさが引き立ちます。料理のバリエーションが多く、保存もきくのでぜひ常備してご利用ください。今日は『じゃがいものチーズガレット』を紹介します。」

バレイショ（出島）



化学合成農薬は
使用していません！

材料

- ・バレイショ（出島）…中3個
- ・ピザチーズ…80g
- ・塩こしょう…適量
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・ハム…40g
- ・バター…10g

作り方

- ①バレイショ（出島）は皮をむいて千切りにして塩こしょうをふる。（水にはさらさない）
- ②ハムは細切りにする。
- ③温めたフライパンにオリーブオイルとバターを入れ、①のバレイショ（出島）の半量を平らに広げる。
- ④その上に、ハムとピザチーズを広げて、更に残りのバレイショ（出島）を広げてハムとチーズをサンドします。
- ⑤中火で片面6～8分焼いて、きつね色の焼き色がついたら裏返し、更に6～8分焼きます。
- ⑥両面きつね色に焼き色がついたら出来上がり。切り分けてお皿に盛り付けます。

チーズガレット



免疫力を高め老化や病気の予防効果があるビタミンCが多いだけでなく、デンプンに包まれているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。ゆでる時は皮つきで水からゆつくりと。

肉じゃが・コロッケ・サラダ等いろいろ活躍してくれます！

産直南島原



保存方法

光に当たると緑化するので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18割となっていますが、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。

