

なら



糸 島B M農法研究会（福岡県）平野さん「今は圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行っています。また、昨年定植した圃場の草刈り、追肥などを行います。今後も、安心して食べられる作物づくりに力を入れています。ならには、たくさんの栄養が含まれています。体内の活性酸素の働きをおさえて皮膚の代謝をアップさせるビタミンEは、焼けた肌のシミやそばかすのケア、肌荒れ防止など美肌づくりの手助けをしてくれます。貧血予防に役立つ葉酸も多く含むため、日々の食生活に取り入れて欲しい野菜の1つです。朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますので、疲労回復効果も期待できるならを食べて元気に過ごしましょう！皆さまに美味しいと言っていただけるよう、これからも頑張りますので、よろしくお願い致します。」



肥 後やまと（熊本県）津田さん「今回の台風14号で、ならは根本から倒れてしまいました。しかし、根本は折れておらず、天気が回復すると太陽に向かって伸びてくれます。1ヶ月前の暑さの時は、干ばつで水が足りず、心配していましたが、今回の台風は恵みの雨ともなりました。山都町のならも終盤です。雨にも負けず、風にも負けなかったならを、ぜひ食べてください。」

百 姓倶楽部八女の郷（福岡県）藤吉さん「化学合成農薬を極力使わず、安心して食べられる作物づくりに力を入れています。ならには、たくさんの栄養が含まれています。体内の活性酸素の働きをおさえて皮膚の代謝をアップさせるビタミンEは、焼けた肌のシミやそばかすのケア、肌荒れ防止など美肌づくりの手助けをしてくれます。貧血予防に役立つ葉酸も多く含むため、日々の食生活に取り入れて欲しい野菜の1つです。朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますので、疲労回復効果も期待できるならを食べて元気に過ごしましょう！皆さまに美味しいと言っていただけるよう、これからも頑張りますので、よろしくお願い致します。」



ベータカロテンやビタミンC、カリウムや食物繊維などの様々な栄養素をバランスよく含んでいます。強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれる効果があると言われています。

農 援隊（佐賀県）中原さん「今年の夏は暑く、日照りも多かったので、日よけシートを張ったりこまめな灌水管理を行ないながら、少しでも皆さまに綺麗なならをとるという思いで頑張っています。また、酵母や乳酸菌などの良い菌を活用し、根張りの良い土づくりにもこだわりました。おすすめレシピ『さっと作れるスタミナなら玉丼』をご紹介します！ならと豚肉は、栄養価も相乗効果でUPするので、食べ合わせ◎です！」

（調味料）めんつゆ・・・大さじ3、砂糖・すりおろしにんにく・ごま油・・・各大さじ1
（材料）なら・・・50g、豚バラ・・・100g、卵・・・2個

1. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒めます。
2. 火が通ってきたら、調味料を加え、中火のまま加熱します。
3. ひと煮立ちしたら、なら（3cm幅にカット）と溶き卵を入れ、溶き卵が半熟状になるまで中火で1分ほど加熱し、火からおろします。
4. 丼にご飯を入れ、（3）を盛り付け完成です。
※塩加減はめんつゆでお好みの量を調節してください。



たまごとし、レバなら炒め、豚なら炒め、いろいろ美味!

農援隊
糸島B M農法研究会



肥後やまと

百姓倶楽部八女の郷

保存方法

余分な水分をとり乾燥を防ぐため、キッチンペーパー等で包んでポリ袋へ。切って冷凍しておく、そのまま炒め物や汁物に使えます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4~36剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0~1剤の計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



水菜

少しピリツとした、独特の辛みが特長です。サラダに使う時は刻んでから軽く塩もみして、少ししんなりさせると食感がよくなります。

かきのきむら（島根県）板垣さん「いつも水菜をご利用いただきありがとうございます。近年、天候が不安定で栽培が難しい状況ではありますが、安全でおいしい野菜をお届けできるよう、土づくりや栽培方法を考えながら日々努力しています。モニターの皆さまのコメントを参考にしながら今後に役立てたいと思いますので、いろいろなご意見をお願いいたします。」



いわみ野菜クラブ（島根県）三浦さん「島根県西部の浜田市で葉物野菜を栽培しています。水菜はあまり日持ちしない野菜なので、できれば早めに食べていただきたいです。サラダやスープの具材、じゃこ炒めや煮びたしなど、使い勝手の良い野菜ですよ！ぜひいろいろな料理でお召し上がりください！」



農援隊（佐賀県）本田さん「佐賀県唐津市で水菜を栽培しています。私たちのモットーは、畑から食卓に笑顔をお届けことです。皆さまに美味しい、また食べたい、とっていただけると、私たちの幸せでもあります。また、食事をする際に家族や友人などと会話が生まれ、野菜を通じて笑顔になっていただきたいという想いで、野菜の栽培に取り組んでいます。どうぞご賞味ください。」



金武友愛会（福岡県）左：牛尾さん、右：山北さん「私たち金武友愛会は、福岡市の西南部に位置し、背振山系と清流室見川に育まれた、豊かな自然環境と肥沃な土壌で、野菜づくりを行っています。水菜など葉物野菜の栽培は害虫が付きやすいので、とても大変です。おススメの食べ方は生食が一番です。サラダにして、シャキシャキとした水菜の食感を楽しんでいただきたいと思います。また、これから寒くなる季節は、鍋の具材にするのも美味しいです。あまり煮込まず、しゃぶしゃぶのようにサツと湯通しするくらいが一番美味しく味わえますよ。」



これからは鍋物が美味しい！サラダもオススメ！

保存方法

葉先が乾燥しないように少し濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は4～8剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～2剤の計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

