



# れんこん



ビタミンCが多く、ビタミンB1、B2も含まれている他、カリウム、カルシウム、鉄分等も含まれている栄養の宝庫です。豊富な食物繊維は、身体の内側からきれいにしてくれます。

**やまびこ会**（熊本県）中塘（ナカドモ）さん親子「やまびこ会は現在、れんこんの出荷を9家族で行っています。組合員さんとの交流を大切に、女性部が各地でれんこん料理講習会を行い、れんこんの普及活動を行っています。れんこんには、免疫力を高める効果的な成分が入っています。風邪予防、肌、皮膚の老化を防ぐ効果があるといわれる、ビタミンCも多く含み、美容にも最高の食材ですよ。また、料理の仕方で様々な食感を楽しめます。炒めるとシャキシャキで、煮るとホクホクになり、すりおろすとモチモチの食感になります。色んな料理で食感を楽しんでください。今年も美味しいれんこんができています。たくさんのご注文をお待ちしています。」

## ➡ れんこんのバター焼き ➡

5mm～1cmに切ったれんこんをバターで両面がこんがり色がつく位に焼き、塩・こしょうで軽く味付けするだけです！これまでのチェックモニターニュースでもご紹介してきた大評判の簡単レシピです。オススメですよ～！

カンタン  
美味しい！



## サクッリ、もちもち、バター焼きやキンピラに！

### 保存方法

冷蔵庫で保存してください。切ったものを保存する時は穴に空気が入らないように、ラップで包んでおきましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は6剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

やまびこ会





# 小松菜

鉄分やカルシウムなどは、ほうれん草以上で、特にカルシウムも豊富です。牛乳シウムなどに含まれていないので、炒め物、煮物、軽くゆでておひたしなど、いろいろな使い方で便利ですよ。



**阿** 蘇小国郷（熊本県）井さん「今年は、害虫が大量に発生し、頑張っ

**荒** 木農園（長崎県）荒木さん「心と体作りを心がけて栽培をしています。圃場には、堆肥とBM活性水・納豆菌を豊富に散布し、土壌消毒などは一切せずに連作の出来る健康な土作りをしています。美味しくお召し上がり下さい。」



**た** のくら会（福岡県）小林さん「最近は朝晩と涼しくなってきましたので、栄養たっぷりの小松菜を食べて体調を整えてください。グラタンに、チーズとたっぷりの小松菜を入れる『小松菜のグラタン』は、子どもたちがたくさん小松菜を食べてくれる、一番の人気メニューです！ぜひ試してみてください！」



**金** 武友愛会（福岡県）「豊かな自然環境と肥沃な土壌でつくった、新鮮で美味しい野菜を皆様にお届けすることをモットーに、頑張っています。持続性のある土づくりを行い、また、除草剤や土壌消毒剤は一切使っていません。小松菜は、栄養価が高く、和え物や炒め物などいろいろと調理できますので、ぜひご賞味ください。」

**清** 和有農会（熊本県）荒木さん「5月以降、高温・少雨の日が多く、害虫の多発で被害にあった小松菜が多く発生しました。今後は、害虫対策として、防虫ネットや、エン麦（天敵害虫の住処になる）を植えるなど対応していきたいと思



**南** 高有機農法研究会（長崎県）荒木さん「私たちは長崎県の雲仙普賢岳のふもと、鳥原半島の南東部に位置します。気候は温暖で、適度な降雨量もあり、日照時間にも恵まれ、農業が盛んな地です。これからも安心・安全・おいしいと思えるものを栽培していきたいと思



**緒** 方水車の里有機野菜グループ（大分県）深辺さん「小松菜は寒くなりますと、茎が太くなり美味しくなります。今後も、安心して食べていただけるような小松菜を栽培し、出荷してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。」



**い** わみ野菜クラブ（島根県）三島さん「化学合成農薬を使用せず栽培しているので、雑草や害虫の対策には毎年苦勞させられます。それだけ手間ひま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・安全な野菜をお召し上がりください。」

美味しくいただきます！  
おとすめいージ  
るすと、すのめいー  
カピカと、すのめいー  
作業を光つてい  
行ないます。朝  
約2時間、収穫は、朝  
約2時間、収穫は、朝  
約2時間、収穫は、朝

**御** 岳会（熊本県）中村さん「小松菜は、朝5時から2時頃まで収穫しています。朝5時から2時頃まで収穫しています。朝5時から2時頃まで収穫しています。」

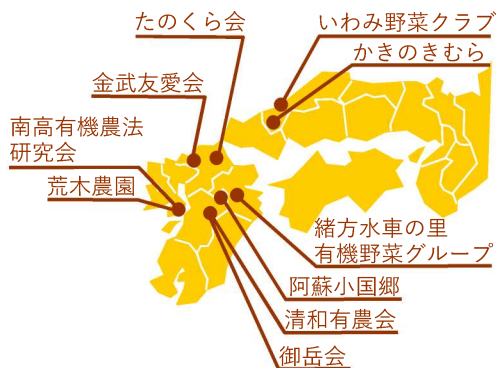


**か** きのみむら（島根県）河口さん「栽培の特徴としては、有機質肥料を使い、太陽熱消毒などの方法で土作りに力を入れ、環境にやさしい栽培を行っています。小松菜が硬くならないよう、土壌水分にも気をつけています。また、鮮度を保つため収穫後1時間以内に冷蔵庫で冷やし込みを行った後、出荷しています。モニターさんのご意見を参考に栽培へ活かしていきたいと思



ミキサーに、ネグロスバナナ2本→小松菜50~100g  
→牛乳100ccの順に入れ、よく攪拌したら、出来上がり！  
※冷凍バナナを使うと、違った食感が楽しめます！

## 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、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。

