



まずは煮物で
いかがでしょうか。

10月31日は
ハロウィン!!



かぼちや(カット)

カロテンやビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い野菜です。カロテンとキサントフィルはどちらも脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。

化学合成農薬を使用せずに栽培しました!



有 機農法すずらん会（北海道）浅野さん「北海道芽室町の有機農法すずらん会です。今回お届けしたかぼちや（カット）は、化学合成農薬を使わずに栽培しております。広大な畑での作業には骨が折れますが、安全・安心で美味しいかぼちや（カット）を組合員の皆様にお届けする為に頑張っています。今年は、生育初期の干ばつや、肥大期から収穫期にかけての日照不足など、不安定な天候により生育が心配されましたが、なんとか出荷することが出来ました。私たちの思いがたくさん詰まっております。ぜひ宜しくお願い致します。」

栄養価が高く、カロテンやビタミン類が豊富!

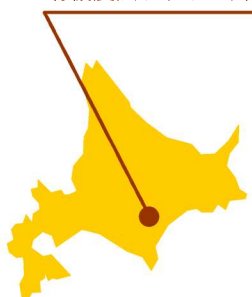
保存方法

カットしたかぼちやは傷みやすいので、届いたらタネとわたの部分を取りぬき、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8割となっていますが、グリーンコープの生産者は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



キャベツ



白 石農園 (熊本県) 白石さん「今年もみずみずしく、甘みのあるキャベツがたくさん育っています。キャベツにはビタミンなどの栄養素がたくさん含まれており、胃腸にも良いですよ。生食やスープなどの汁物にすると無駄なく栄養が摂れるのでおすすめです。」



林 農園 (北海道) 林さん「10月の北海道は朝晩がグッと冷え込み、その寒暖の差がキャベツを一層甘くしてくれます！沢山の方にご賞味いただきたいです。よろしくお願いいたします。」



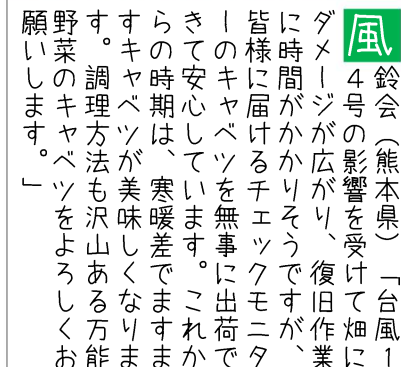
九 重高原微生物農法研究会 (大分県) 樋口さん「少しでも安全な野菜を食べて欲しい、この思いから、化学肥料、化学合成農薬を減らした栽培を精一杯行っています。これからも、よろしくお願いいたします。」



清 和有農会 (熊本県) 「600m x 700mの高原で栽培しています。温暖化により苦労もありますが、ご利用いただく組合員の皆さまの安全・安心を第一に考え、頑張っています。今後とも、ぜひご利用ください。キャベツを焼肉に使う時は、適当な大きさに切った葉を、沸騰したお湯につけて、すぐ取り出して使うと甘みがあつて焦げにくくなります。ぜひお試しください。」



豊 肥アグリ企画 (大分県) 高村さん「標高600m以上の畑で収穫したキャベツです。今の時期は昼夜の寒暖差が大きく、甘く美味しいキャベツが出来ました。生で食べても甘みを感じていただけるとと思います。台風の影響もあり生育が遅れています。生産者一同一生懸命栽培しておりますので、これからもよろしくお願ひ致します。」



風 鈴会 (熊本県) 「台風14号の影響を受けて畑にダメージが広がり、復旧作業に時間がかかりそうです。皆様には届けるチエックモニタのキャベツを無事に出荷できて安心しています。これからこの時期は、寒暖差ですます。調理方法も沢山ある野菜のキャベツをよろしくお願ひ致します。」

ビタミンCの他に、ビタミンU (キャベジンというそうです) も豊富で胃腸にやさしく、肝機能も向上させる成分が含まれているそうです。ビタミンCやUは水溶性で熱に弱いので、上手に摂るにはサラダ等の生食がオススメです！

サラダや炒め物、酢の物や浅漬けにも。

保存方法

外葉から1枚ずつはがして使うとよいですが、カットする場合は切り口が空気にふれないようにしっかりラップして冷蔵庫で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は14~24剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半分以下の使用で栽培をしています。除草剤も使っていません。

