

チンゲンサイ

カロテン・ビタミンC・Eの他、カルシウムや鉄分などのミネラル類も多く含んでいます。アクが少ないので、そのまま使えます。



御 岳会（熊本県）田上さん「御岳会のチンゲンサイは、皆さんに安心しておいしく食べてもらいたいという想いで、有機JAS栽培で日々頑張っています。これからの季節、山都町では、朝晩と日中との寒暖差が大きくなってきます。チンゲンサイは寒さを感じると茎の部分に旨味が増してきます。また、多くのビタミン類を含んでおりますので、これからの季節、風邪予防にも良いとも言われています。ぜひたくさん食べて元気に過ごしてください。」

『我が家のチンゲンサイを使った簡単レシピをご紹介します！チンゲンサイを軽く炒め、オイスターソースを絡める！これだけです。おつまみや、おかずの一品にいかがでしょうか？ これからも美味しいチンゲンサイをお届けできるよう一生懸命頑張ります！今後とも、ご利用のほどよろしくお願い致します！』



おすすめレシピBOX

チンゲンサイを使ったレシピをご紹介します→→→→→



グ リーンあさくら（福岡県）「いつもご利用ありがとうございます。8月24日の大雨で、撒いた種が流され、その後も発芽が悪く少量しか出荷は出来ていませんが、生産者全員で一生懸命に頑張っています。皆さま、これからもどうぞよろしくお願い致します。湯通ししたチンゲンサイと、カリカリに炒めたベーコンを合わせて、ドレッシングや酢味噌、マヨネーズなどお好みの調味料で和えて食べるのがおすすめです！ぜひお試しください。」



小 石原産直がんばろ会（福岡県）柳瀬さん「夏の猛暑を乗り越えたチンゲンサイを本日お届けしています。組合員の皆さまへ安心・安全なチンゲンサイを食べていただけるように、これからも頑張っていくしますので、今後とも、どうぞよろしくお願い致します。」

アクが少ないので、そのまま使えて美味!

小石原産直がんばろ会

グリーンあさくら



御岳会

保存方法

濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋へ入れ、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10～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤で栽培しています。除草剤も使っていません。



田芋

高血圧予防に効果的といわれるカリウムが多く含まれ、食物繊維もたっぷりです。でんぷんが多いので、加熱すると消化吸収しやすくなります。



グリーンあさくら（福岡県）「近頃は異常気象で里芋の葉が日焼けしてしまうので、日焼けを防止のため、畝と畝の間にかん水を施すなど、品質の良いおいしい里芋を栽培するのに苦労しています。里芋は栄養価が高く体に良い野菜です。たくさん食べてください。」



阿蘇小国郷（熊本県）高野さん「今年は短い梅雨、雨の少ない夏、秋口の大型台風接近など、いつもに増して予想できない天候が続きました。そのような中、大きく肥った里芋です。ねっとり・ホクホクの里芋をぜひご賞味ください。ゆでて（または蒸して）皮をむいた里芋をシンプルにしょうが醤油をつけながら食べるのもおすすめです。」

熊本県愛農会野菜部（熊本県）大山さん「我が家の里芋は、前年に作付けした里芋から種を残し、春に掘り起こして定植します。マルチ栽培せず、初夏に3回ほど追肥と土寄せを行います。今年は、葉が焼けて生育にやや影響がありましたが、例年通りなめらかな食感でおいしい里芋ができました。まだ成長期ですので、これから季節が進むごとにおいしくなります。」



「里芋の皮のチップス」
《化学合成農薬不使用だからこそ作れるレシピ》



材料⇒里芋の皮：80g、塩：小さじ1/3、片栗粉：大さじ2
①里芋をたわしなどでよく洗う。
②包丁で皮をむき、塩をまぶし少し置く。
③水分が表面に浮いてきたら片栗粉をまぶし、カリっとするまで油で揚げる。完成！



瀬田園芸部会（熊本県）阪田さん「今年は、梅雨の雨も少なく順調に生育しています。9月の台風14号の影響で葉がなくなりましたが、無事に収穫作業もできています。例年より小さく、収穫量が少なくなる見込みですが、安全でおいしい里芋をお届けできるように3名の少ない部会ですが、頑張って栽培しました。よろしくお祈りします。」



御岳会（熊本県）原田さん「山都町の標高400mから600mの中山間地で、化学合成農薬・化学肥料不使用で栽培しています。里芋は夏の暑さや干ばつに遭うと葉が枯れ、根元に日が当たることにより、土中の里芋も傷みます。私たちの地域では夏場でも適度に夕立があり、里芋の栽培に適していますが、以前より栽培の難易度が高くなっています。この時期の里芋は、とくに柔らかくおいしいです。さらに美味しくいただくには、泥をよく落とした里芋を、丸ごと10分ほどゆで、冷めないうちに皮を剥いて料理に使うのがおすすめです。里芋の粘りと甘み、さらには皮の近くの味わいをより実感できます。」



緒方水車の里有機野菜グループ（大分県）高路木(コオロギ)さん「今年の里芋は、よく生長していますので美味しくいただけたと思います。多くの人に、緒方水車の里有機野菜グループの里芋を食べたいです！よろしくお願いいたします。」

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、冷蔵庫に入れ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～10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。



グリーンあさくら



緒方水車の里有機野菜グループ

阿蘇小国郷

御岳会

熊本県愛農会野菜部

瀬田園芸部会