

島 原自然塾（長崎県）「毎回好評いただいている小さな白菜ですが、『新鮮なうちに使い切れる』、『冷蔵庫に入れても場所をとらない』などの扱いやすさから人気が高まっています。冬場の白菜と違い、巻きがふんわりとしていて、繊維質も細かいため葉が柔らかく、水分や青臭さ・筋っぽさも少なくとてもおいしいですよ。取り扱い期間が短い品種ですので、この機会にぜひお試しください。」



小さな白菜

芯の黄味がかった部分には甘みがありビタミンCも豊富。他にもカリウムやミネラル類を含んでおり、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉野菜です。鍋が定番ですが、サラダもオススメです。



豊 肥アグリ企画（大分県）十時さん 一標高600m以上の高冷地で栽培した小さな白菜です。昼と夜の温度差により甘く育っていると思います。普通の白菜より小さいので、1回の鍋料理で使い切りやすく、食品ロスの軽減にもなると思っています。白菜漬けなどでもおいしく食べていただけますよ。生産者一同、精一杯栽培しましたので、この機会にご賞味ください。」

鍋には欠かせません。生でサラダもオススメです!

豊肥アグリ企画



島原自然塾

保存方法

水分蒸散を防ぐため、紙等にくるんで冷暗所に立てて置きましょう。カットした残りはラップで包んで冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は15～20剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2～3剤で栽培しています。除草剤も使っていません。



ほうれん草



緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。鉄分は牛レバーに匹敵するほどといわれています。根元の赤い部分には甘みがあつて骨の形成に重要なマンガンが豊富です。

多 久愛菜会（福岡県）中原さん「ほうれん草は、気温の低下とともにだんだんおいしくなっています。新鮮で、おいしいほうれん草をお届けできるよう、頑張ります。今後とも、よろしくをお願いします。」



荒 木農園（長崎県）荒木さん「荒木農園は、長崎県南島原市、雲仙のふもとの南側に位置しています。そのため、陽当たりが良く、標高差もあり環境に恵まれた場所です。圃場に堆肥を豊富に入れ、微生物を活性化させるため、BM活性水の散布、納豆菌（枯草菌）の散布をしています。皆さんの、体と心が慶ぶ野菜づくりを目標にしています。美味しく召し上がってください。」



小 石原産直がんばろ会（福岡県）鬼丸さんご夫婦「いつも組合員の皆様には大変お世話になっております。現在、小石原産直がんばろ会では、ほうれん草を日々生産しております。天候も安定しており、順調に成長しています。これからも安心・安全なほうれん草を作っていきますので、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「島根県西部の浜田市で、化学合成農薬を使用せずに栽培しています。天候や害虫、雑草対策など、毎年同じ条件ということはないので、栽培には苦勞が絶えませんが、みなさんにおいしいほうれん草をお届けできるように頑張っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。」



阿 蘇小国郷（熊本県）井さん「いつもご利用ありがとうございます。これから、ほうれん草は旬のシーズンに入っていきます。寒くなればなるほど、甘くなって美味しくなっていきますので、その美味しさを感じていただければ幸いです。」

抜群の栄養価!根元の赤いところが美味しい!!

保存方法

保存は湿らせたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培では化学合成農薬の使用は7~12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0~2剤の使用で栽培をしています。除草剤も使っていません。

