



**産** 直南島原（長崎県）井上さん「今年もレタスの美味しい時期となりました。長崎県の南端にある産直南島原は、この時期としてはとても暖かく、レタスの生育も順調です。暖かい分、草の生育も速く、手作業の草取りは作業の中で一番苦労しました。これから寒くなりますのでレタスと豚肉を使った『レタスしゃぶしゃぶ』はいかがでしょうか。また、皿うどんのあんに、レタスを使うとシャキシャキとした食感が残って、また違った味わいを楽しむことができます。生でも美味しいですが、ぜひ火を通してたくさんご利用いただくと嬉しいです。」



**御** 岳会（熊本県）出口さん「いつもグリーンコープの青果をご利用いただきありがとうございます。御岳会のレタスは、化学合成農薬・化学肥料を使わず、安全にこだわって栽培しています。今年は、台風の直撃で被害が大きく、お届けすることができずにご迷惑をお掛けいたしました。安全でおいしいレタスをたくさんお届けしていきますので、今後ともよろしくお願いたします。」

# レタス

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をはじめ、シャブしゃぶやスープ等に熱を加えることも減るため、食物繊維がたっぷり摂れます。



**ア** クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆さま、こんにちは。いよいよレタスの出荷のシーズンになりました。10月下旬から出荷するにあたり、8月のお盆すぎから準備を進めてまいりました。まずは、畑を耕すことから始まり、土作り、収穫するまで栄養が切れないように有機質肥料を中心に使用しています。病害虫に対して強い、安全で健康的なレタスが収穫できます。シーズンも組合員の皆様には、安全で美味しいレタスを届けようという張り切っています。」



**佐** 伊津有機農法研究会（熊本県）山下さん「レタスは2名の生産者で出荷しています。今年は、最初の植付け時期に台風の襲来が予想され、作業がやや遅れました。その為1名は収穫時期に間に合いませんでした。レタスのおいしい所は、『外葉』です。一般よりも外葉を付けて出荷していますので、食べてみてください。外葉は、熱を通す食べ方がおすすめです。しゃぶしゃぶ・ごま和え等で食べるとおいしいですよ。気温が低くなると益々おいしくなります。来年の5月まで出荷しますのでご利用をお願いします。」

## サラダもいいけど、炒め物やチャーハン、鍋にもオススメ!

アクアファームくるめ

### 保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのもよいです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10~18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。



産直南島原

御岳会

佐伊津有機農法研究会

# きゅうり

ビタミンC、カロテン、カリウム等を含んでいます。カリウムはナトリウムの排泄をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助ける効果が期待できると言われています。

**佐** 伊津有機農法研究会（熊本県）  
「10月～6月まで、生産者6名で出荷します。今年は9月に台風が接近しましたが、直接の被害は免れました。今後は、計画的に植え付け・植え替えを行い、来年の6月まで、切れ間なく収穫できるよう作業を行います。今、一番の悩みは、燃料費の高騰です。これから寒くなると暖房を使用しますが、冬場は少しでも暖かい事を祈ります。来年の春まで新鮮でおいしいきゅうりをお届け致しますのでご利用宜しく願います。」



**宗** 像生産者グループ（福岡県）  
「組合員の皆さま、こんにちは。いつも、きゅうりを利用して頂きありがとうございます。この時期のきゅうりは、夏のきゅうりと比べると時間をかけて、育てていますので、より濃厚な味わいを堪能できると思います。どうぞご賞味ください。これからも、宗像生産者グループを、よろしくお願い致します。」



**ゆ** らぎ倶楽部（熊本県）畑さん  
「新鮮なきゅうりを食べてもらいたい想いで、一生懸命育てています！きゅうりはいろいろな料理のわき役として万能ですが、そのまま食べるのはもちろん、炒め物にするとメインのおかずにもなります。お肉と炒めて、ばん酢やオイスターソースなどで味付けすると、寒い季節の食卓でもおいしくいただけます！ぜひ試してみてください！」



**黒** 木有機農業の会（福岡県）  
橋原さん「昨年より、トンネル栽培を始め、この時期もきゅうりの出荷が出来るようになりました！霜が降りるまで収穫する予定で頑張っています。寒暖差に耐えて採れた、おいしいきゅうりを、どうぞ召し上がってください。」



**グ** リーンあさくら（福岡県）  
「いつもご注文いただきありがとうございます。気候の変化が大きいので、きゅうりの成長もまちまちです。欠配のないように頑張ります。」



## サラダや酢の物の他、浅漬けやぬか漬けなどに！

### 保存方法

乾燥が苦手な、冷気が直接あたるのも傷みにつながらず、ぬらしたキッチンペーパー等で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は30～56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しています。除草剤も使っていません。

