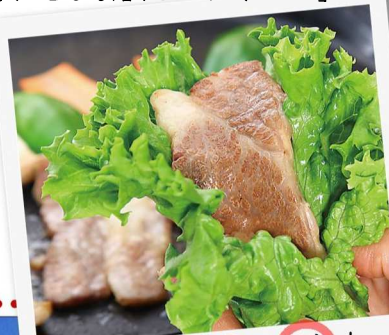




熊 本県愛農会野菜部（熊本県）園田さん「私は、就農3年目の新米です！先輩と呼ぶのも失礼なほど、技術を持った師匠に指導を頂きながら、グリーンリーフを作らせてもらっています。BMW技術を活用して育てたグリーンリーフを、ぜひお試しください！」



焼肉にも相性バツグン！



御 岳会（熊本県）上田さん「いつもグリーンリーフをご利用いただきありがとうございます。今年は台風による被害も発生しましたが、少しずつ持ち直して、また出荷できるようになりました。山都町は昼夜の寒暖差があるため、美味しいグリーンリーフに育っています。ぜひご賞味ください。」

柿 木村有機野菜組合（島根県）永富さん「いつもご利用ありがとうございます。グリーンリーフは、現在4人の生産者で時期を割り振って、30号～36号に出荷しています。8月頃に播種して、9月に定植するのですが、その時はとても暑い時期で、定植後すぐに枯れてしまうこともあるぐらいです。最近は、以前より生育が早く、出荷時期を前倒しすることもあり、長年の経験がある生産者も、常に試行錯誤しています。」



グリーンリーフ



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどこすため、含んでいます。炒めたり、スープ等にすると熱を加えるとかさも減るため、食物繊維がたくさん摂れます。

サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです！

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良いです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7～12剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。

柿木村有機野菜組合



熊本県愛農会野菜部

御岳会



ミニトマト



産 直なごみ（熊本県）菅原さん「安心・安全はもちろん、健康で美味しいミニトマトを栽培する為に、苗を育てる時には生物活性水を取り入れ、堆肥には野草などを発酵させた有機質の物を使用し、土作りにこだわりを持って取り組んでいます。食べやすいミニトマトは、生食が一番ですが、少し火を通してオリーブオイル・ガーリックパウダー・塩を適量かけメイン料理に添えると、彩りとしても絶品です。お子さまのおやつや、お弁当の彩りにも重宝します。たくさんのご利用お待ちしております。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）益田さん「昨年の出荷終了後、ハウスを密閉し、水を張って太陽熱による土壌消毒を行いました。消毒と言っても、太陽熱で温度を上げる事により、ハウス内の温度が6の度〜7の度にもなり、病害虫を死滅させることで連作できるようになります。その後、肥料を投入し、植え付けを行いました。着果は順調ですので、たくさん出荷できると思っています。ご利用をお願いします。」

肥 後七草会（熊本県）池上さんご夫婦「ミニトマトは、見た目が小さくて可愛いく、なんといってもミニサイズなので、そのまま食べられるのが魅力です！小さな姿には似付かず栄養も豊富で、リコピンだけではなく、ビタミンやミネラル等が豊富に含まれております。安心・安全で美味しいミニトマト作りを目指しておりますが、今年は定植後の2度の台風の影響で、なかなか思うようにいきません・・・それでも、手をかけ、組合員の皆さまに喜んで食べて頂けるのを思い浮かべながら、美味しいミニトマトを育てるために、農作業に勤しんでおります。真っ赤に熟した一番美味しい時期のミニトマトをお届けいたします。」



- 生産者おすすめレシピ「ミニトマトのカプレーゼ」【2人分】
1. ミニトマト16個、へたの反対側に切り込みを入れる。
 2. モッツアレラチーズ（一口タイプ）4個、縦に4等分に切る。
 3. ミニトマトの切り込みにモッツアレラチーズ、バジルをはさむ。
 4. 器に盛り、塩をふる。オリーブオイルをまわしかけ、こしょうをふる。



A G R I G R A N D（熊本県）「毎日楽しくミニトマトを育てています。子どもも大好きなミニトマト。おやつやお弁当で毎日食べてほしいです！」



ア イプラントファーム（熊本県）吉水さん「熊本のミニトマトはとても美味しく、栄養もたっぷりです。ぜひお試しください。」



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）本山さん「ミニトマトは食卓の定番食材ですが、冬は温かいスープやベーコンと炒めたり、オムレツにしたり、いろいろな調理法をお試しください。」

丸 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん「季節はもう紅葉の秋、実りの秋へと移り、行楽に出かけた季節です。手作りのお弁当にはミニトマト、きゅうり、ミニトマト（アイコ）の串サラダはいかがですか？」



赤い色素に含まれているリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるとされています。独特の風味は、魚や肉の臭みを消し、旨味を増してくれます。

サラダもいいけど、スープやベーコン巻きもオススメ!

保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室で。もし着色がよくない場合は、常温に置いておけば追熟させることができます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は43〜72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。

