

ゆる巻きレタス



パリッとした食感がよく、サラダはもちろん炒め物やスープなどの加熱調理にもよくあいます。葉を巻かないので、1枚ずつ必要な分だけ使えます。

炒めてもおいしい
ゆる巻きレタス!!



か きのきむら（島根県）板垣さん「いつもゆる巻きレタスをご利用いただきありがとうございます。ゆる巻きレタスは、外葉は少し柔らかく、内葉はレタスのようにシャキシャキとした食感があり、2通りの食感が楽しめます。化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培しています。ぜひ召し上がってみてください。また、ご意見のお届けをお願いします。」

パリッとした食感！サラダの他、炒め物などにも！



保存方法

ポリ袋に入れるか、ラップで包んで冷蔵庫で保管してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は7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。



大根



赤 村産直の会（福岡県）大場さん「まずは皆さんにクイズです。Q. 大根は生で食べられるのでしょうか？調理しないと食べられないのでしょうか？A. 正解は『〇』生で食べられます。冬野菜の代表選手である大根は、どんな料理にも使えることから、2刀流ならぬ4刀流、5刀流の万能野菜です！生の状態で食べると少しピリッとした辛さが味わえます。これは大根由来の、イソチオシアネートという成分によるものなのです。イソチオシアネートの成分は、血液をサラサラにする作用や解毒作用、インフルエンザウイルスや風邪の予防に効果があるといわれています。ちなみに私のおススメ第1位は、大根おろしです。どうぞいろいろな食べ方でお召し上がりください。」

島 原自然塾（長崎県）酒井さん「私たち島原自然塾は、雲仙普賢岳のふもと、水と緑豊かな島原半島で、日々、安心・安全な野菜づくりに励んでいます。土壌消毒や除草剤を一切使用せず、堆肥や緑肥などで栄養をたっぷり与えた『こだわりの土』で育った大根は、肉質が比較的緻密で歯切れも良く、幅広く料理に使えます。これからどんどん寒くなっていくとともに、大根も甘味を増していきます。お好みの長さにピーラーで薄くスライスして、サラダがおすすです。もちろん、煮物などにもおいしく召し上がれます。ぜひ試してみてください。」



キ ートスファーム（岩手県）南幅さん「寒くなってくると大根が美味しい季節ですね。化学合成農薬や化学肥料を使わず、土作りにこだわって育てた大根です。どうぞご賞味ください。」



風 鈴会（熊本県）「熊本のほぼ中央の高原地帯で今季最後の出荷になりました。今年のも니터出荷が本当に色々なことがあり、大変な状況の中でも最後まで出荷できて、良かったなあと思っています。これから寒くなりますと、大根の出番も増えてくると思います。寒暖差によって、よりいっそう甘味が増して美味しくなっています。風鈴会の大根を、これからもどうぞよろしくお願いします。」



阿 蘇小国郷（熊本県）高野さん「台風の被害があり、生育が良くありません。現在は、畑に残った大根を出荷しております。気温も下がってきており、大根もとてもおいしくなっております。どうぞご賞味ください。」

消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ生の太根おろしを活用しましょう。

サラダに、大根おろしに！生でも美味しい大根です！

保存方法

乾燥しないようにキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1剤以内の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



キートスファーム

赤村産直の会

阿蘇小国郷

風鈴会

島原自然塾