



産 直なごみ（熊本県）猿渡さん「熊本県北部の南関町でミディトマトの栽培をしています。山間部で水もきれいな所です。有機質の堆肥作りや土作り、可能な限り化学合成農薬を減らす努力をして、美味しく安心・安全なトマトをお届け出来るように日々頑張っています。ミディトマトの特徴は、大玉トマトとミニトマトの中間的なサイズで、お料理にも使いやすいと思います。甘味と酸味のバランスがよく、皮が薄いのでカットせずに丸かじり出来るところもいい点です。肉厚でジューシーなミディトマトを、どうぞご賞味ください。皆様のご利用お待ちしております。」

肥 後七草会（熊本県）田辺さん「私が住む熊本県八代市は、トマト生産量日本一のトマトの大産地です。温暖な気候で太陽の光をたっぷり浴びて美味しいトマトが生産されます。私たちスタッフはほとんどが女性で、笑顔いっぱいのお母さん目線で毎日作業を行っています。そして、日頃より皆様に安心・安全な美味しい農産物をお届けすることに努めています。そのひとつで、害虫対策として『施設内に入れない、増やさない。』を基本にハウスの天窓や側窓には網目0.4mmの防虫ネットを張っています。また、施設内には害虫トラップを設置することで、害虫の増加を防ぎ、薬剤散布の回数を減らす努力をしています。組合員の皆様が、私たちの農産物を食べて食卓が笑顔でいっぱいになることをいつも願って、毎日の作業を頑張っています。一度、ご賞味下さい。」



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「ミディトマトはミニトマトより大きく、トマトより小さい、丁度いい大きさのトマトです。南阿蘇ファーマーズのミディトマトは甘味はもちろん、トマト本来の酸味も感じるバランスのよい味が特徴です。栄養もたっぷりあるのでサラダにしたり、寒い日はスープ等の温かい料理にお使いください。食べやすい大きさなのでそのまま丸かじりしても美味しいですよ。是非たくさん食べて頂けたら嬉しいです。」

ミディトマト

赤い色素に含まれているリコピンは、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いわれます。

皮がうすいので丸かじりもオススメ!

産直なごみ



肥後七草会
南阿蘇ファーマーズ

保存方法

熟したものをお届けしますので、冷蔵庫の野菜室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。



島 原自然塾（長崎県）吉田さんご家族「私たち島原自然塾は、水と緑豊かな島原半島で、土づくりにこだわりながら、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。豊かな水と土、昼夜の寒暖差などの条件を満たしている畑で収穫された白菜は、とてもみずみずしく甘いと評判いただいております。火の通りが早いので、煮込み料理などにも活用下さい。」



赤 村産直の会（福岡県）大場さん「冬野菜の代表選手、白菜。食物繊維が豊富でダイエットにも最適です。家族や大事な人と、鍋を囲んで語り合いませんか？」

肥 後七草会（熊本県）高木さんご家族「2名の生産者で白菜を栽培しています。今回お届けする白菜は、身体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つビタミンC、止血や骨を丈夫にするビタミンKや、ナトリウムの排出を促進して高血圧を防ぐ働きをするカリウムなどが豊富に含まれています。生活習慣病を予防する格好の食材といえます。土作りから始まって種をまき、苗作り、管理、収穫と、一貫して手を抜かず、愛情を込めて取り組んでいます。作物の生育には気候や病気などの心配が絶えず、どんなに忙しくても、体がきつても手入れのタイミングは待ってられません。愛情をかけ、育てていく過程を毎日見守ることも喜びになり、皆さんに「美味しい～」と言ってもらえるのが私たち生産者の一番の励みになります。朝一番で収穫してなるべく新鮮な野菜を届けられるよう頑張っています。肥後七草会の白菜他、野菜や果物のご利用をお待ちしています。どうぞお召し上がりください。」



からだも“ほっこり”「白菜ポタージュスープ」

【材料】約4人分
白菜1/2、玉ねぎ（小）1個、水200ml、無調整豆乳200ml、コンソメ適量、塩少々、こしょう少々、菜種油（炒め用）適量、ドライパセリ少々

【作り方】
白菜、玉ねぎを切る（玉ねぎは繊維に逆らうと甘味が増します（白菜の芯も使う）。油を引いた鍋でしんなりするまで炒め、水を加え、柔らかくなるまで煮る。ブレンダー（またはミキサー）に滑らかにするまでかけ、豆乳を入れて、コンソメ、塩こしょうで味を整える。沸騰直前に止める（沸騰させると、分離したようになるので注意）！乾燥パセリなどを散らせれば見た目もキレイですよ！

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、風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉野菜です。



グ リーンあさくら（福岡県）「いつもグリーンあさくらの白菜をご利用頂き、ありがとうございます。4名で作付けして頑張っています。白菜は、暑い時期に種を播き、苗を定植していますが、最近は雨が少ないので、定植後は水やりを行っています。昼は暖かく、虫食いが多いので、出荷する時はよく注意して出荷しています。今後ともよろしくお願ひします。」

鍋物や漬物の他、サラダや炒め物もオススメ!

保存方法

冷蔵庫の野菜室で保管ください。外葉から、はいで使うと日持ちします。カットして使う場合は、ラップをかけて冷蔵庫に入れて早めに使い切りましょう。

栽培内容

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

