



島 原自然塾（長崎県）酒井さん「水と緑豊かな島原半島で、土づくりにこだわりのながら、日々、安心・安全な野菜作りを励んでいます。かぶはこれからの季節、味が増しておいしいがアツプします。焼いても炒めても美味しいですが、火の通りが早いので寒い時期には、ポトフやカレー、シチューにもおすすすめです（皮をつけたままでもOK）。洋食にも和食にも万能なかぶ、ぜひご賞味ください。」



阿 蘇小国郷（熊本県）石松さん「いつもご利用ありがとうございます。今年は夏の台風14号の影響で生育が遅れ、なかなか収穫ができませんでしたが、やっと組合員の皆様にお届けできるようになりました。どうぞお好みの料理で、阿蘇小国郷のかぶをご賞味ください。」

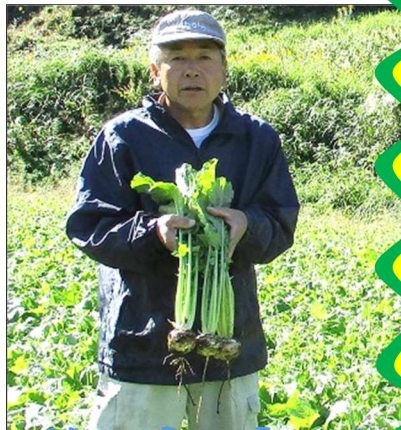


宗 像生産者グループ（福岡県）栗原さん「かぶは、10月下旬からの出荷に間に合うように、8月中旬くらいに種をまき、育てていくのですが、近年は高温や長雨などでうまく育てていくことが難しくなっています。また、これまで見たことなかったような外来種の雑草なども生えてくるようになり、周辺環境が変わっていくのを感じます。いろいろと悩みも尽きませんが、生産者一同工夫しながら頑張っていますので、これからも宗像生産者グループをどうぞよろしくお願いいたします。」

金 武友愛会（福岡県）「福岡市西南部の豊かな自然環境と肥沃な土壌でつくった、新鮮で美味しい野菜を皆様にお届けすることをモットーに、頑張っています。私たちは、牛糞堆肥や油粕などの有機質肥料を中心に使用し、持続性のある土づくりを行い、除草剤や土壌消毒剤は使わず、農薬は病害虫発生時のみに使用する、という栽培をおこなっています。今年は、かぶの種まき時期に雨がが多く、何度もまき直しを行いました。芽が出てもなかなか生育が伴わず、非常に天候に悩まされています。一所懸命栽培したかぶはやわらかく、白くてみずみずしいので、酢の物や生サラダにおすすすめです。また、すりおろしたかぶでスープを作ると絶品です！ぜひご賞味ください。」



熊 本県愛農会野菜部（熊本県）中村さん「いつも私たちのかぶをご利用いただきありがとうございます。私たちは、40年以上前から安心・安全な野菜作りを徹底してきました。組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう、日々、農作業を頑張っています。皆様のご利用が、私たちの励みになります。どうぞよろしくお願いいたします。」



大根と同じ消化酵素ジアスターゼが含まれています。焼くと香ばしくなり、また、煮崩れを防ぐこともできます。食感と甘みが変わりますので、違った美味しさが楽しめます。

寒い夜にはシチューやポトフ、スープに!

保存方法

ポリ袋に入れて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6~11剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、0~3剤の使用で栽培しています。除草剤は使っていません



宗像生産者グループ 金武友愛会

島原自然塾

阿蘇小国郷

熊本県愛農会野菜部

ブロッコリー

カロテンとビタミンCが豊富。さらに抗酸化作用と解毒作用が期待できるスルフォラファンが含まれています。太い茎は皮をむけば、生でサラダでいただくだけでも甘くて美味しいです。残さずいただきましょう！

糸 島B.M農法研究会 (福岡県) 「しっかりとしたブロッコリーが出来ました。ぜひ、茎の部分まで食べていただければと思います。」



綾 菜会 (宮崎県) 北野さん「みずみずしく、ぎゅっと身のしまった美味しいブロッコリーです。茹でてサラダで食べるのが一般的ですが、茹でるとビタミンCが茹で汁に溶けだしてしまいます。洗ってラップをかけ、電子レンジで加熱すると良いです。茎にも栄養があり、甘くて美味しい部位です。捨てずに食べください。」



綾 照葉会 (宮崎県) 森田さん「定植時期の雨による定植遅れと、台風14号による雨風の被害が発生しました。異常とも思える気候が常態化しつつある状況の中で、安定した栽培が容易ではなくなってきました。これからもよろしくお願ひします。」



鹿 児島ビーンズ倶楽部 (鹿児島県) 「9月下旬の台風により定植がやり直しとなり、その後は干ばつが続き生育が心配されましたが、何とかお届けできることとなりました！これからも、グループで創意工夫をし、安全で美味しいものを作っていきたいと思ひます。」



黒 木有機農業の会 (福岡県) 椿原さん「定植時期に、大きな台風がやってきてどうなるかと思ひましたが、風にも負けず大きく成長してくれています。黒木の山の寒暖差の中、甘みののったブロッコリーです。茹でてを塩・こしょうのみで、ブロッコリーの味をお楽しみください！」



肥 後七草会 (熊本県) 「ブロッコリーの旬は11月～3月です。朝一番に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。ブロッコリーの栄養をしっかり摂るには、最小限の加熱が必須ですよ！」

清 和有農会 (熊本県) 荒木さん「台風の影響を受け、ブロッコリーが不揃いで、生育遅れもあり、収量が少なくなっています。湯がいて硬く感じるときは、砂糖醤油で煮て食べると意外な食感が楽しめます。下茹でしてから、煮つけにするのがポイントです。」

柿 木村有機野菜組合 (島根県) 石井さん「7月下旬に播種して、8月中旬に畑に定植しています。冬野菜ですが、暑さの厳しい時期から栽培を始めます。」

宗 像生産者グループ (福岡県) 竹松さん「茎の部分もおいしく食べることが出来ます。ビタミンCやカロテンなどは、つぼみ部分より多く含まれています。皮をむいて軽く炒めるだけで、おいしく頂けます。ぜひ、お試しください。」

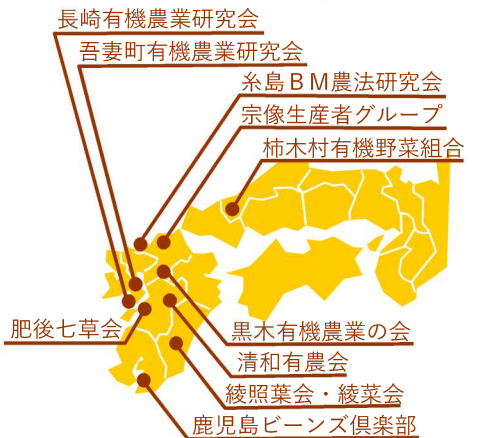
吾 妻町有機農業研究会 (長崎県) 本多さん「定植時期に台風に遭い、定植のやり直しや遅れが続き、思うようにはいかないなあという様な始まりでした。10月～11月は、雨が少なく生育を心配していましたが、11月末にはぐんぐん大きくなりました。寒くなるほど甘みが増すので、シンプルに塩ゆでして食べるのがおいしいです。化学肥料・化学合成農薬不使用で栽培しています。茎まで食べて、おいしさをお楽しみください。」



長 崎有機農業研究会 (長崎県) 太阳光「育ったブロッコリーをたっぷり浴びて元気です。茎も栄養があります。蒸し料理もおすすめです！」



太い茎も美味しいですよ!残さずいただきましょう!



保存方法

収穫後も時間経過と共に花を咲かせようとします。小房に分けて軽くゆでて冷凍保存するのもおすすめです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は11～26剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

