

与論島のいんげん



抗酸化作用があるカロテンを含む他、疲労回復や美肌づくりの効果も期待できるといわれているアスパラギン酸やリジンも含まれています。

色々な料理に お使いください!!!

池 田農園（鹿児島県）池田さん「私たちの住む与論島は、奄美群島の中で最も沖縄県に近い、美しいサンゴの島です。私達は少数グループですが、人々の健康と美しい島を守るため、長年、化学合成農薬を使わない栽培で頑張っています。主に『いんげんと島にんにく』を栽培しています。毎年来る台風や、年々変わる天候と格闘しながら、皆様においしいものをお届けするため試行錯誤を重ね栽培しています。これからも、創意工夫をし、地域の特性を生かして、安全で美味しいものを作って行きたいと思っています。私たちの自慢のいんげんを今後ともよろしくお願いいたします。」



天ぷら



ごま和え



炒め物

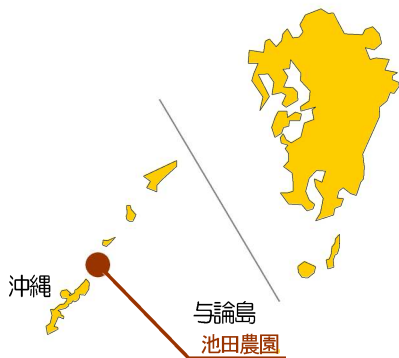
サツとゆがいて、サラダもおすすめ！

保存方法

すぐに使わない時は鮮度が落ちる前に、さつとゆでて冷凍保存しておくのが、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24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。



サニーレタス

ア クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆様、こんにちは！サニーレタスを出荷している、徳晃一と申します。いつもサニーレタスをご利用いただきありがとうございます。日々経験を重ねるごとに、栽培技術が向上していることに誇りを感じています。今シーズンの作型は、今のところ順調に成長を続け、株も大きいです。年末にかけて早め早めの作業と管理を実行し、安全で美味しいサニーレタスをお届けしたいと生産者一同努力しています。今後ともよろしくお願いたします。」



綾 照葉会（宮崎県）前田さんご夫婦「台風や晴天続きによる圃場の乾燥など不安定な天候が続き、生育も思ったように進まないのが実情です。年々栽培が容易にできなくなっている中ですが、しっかりしたサニーレタスをお届けできるように管理していきますので、これからもよろしくお願いたします。」



シャキシャキとした食感が魅力です。各種ビタミンやカルシウムなどが豊富に含まれています。サラダや焼肉を巻いたりする他、炒めたり、スープの具にすると、かさが減るため食物繊維がたっぷり摂れます。



綾 菜会（宮崎県）「サニーレタスは葉質が柔らかく、食べやすいレタスです。サラダの彩りにも良いですし、焼いたお肉や肉味噌等を巻いても美味しく食べられます。今年は暖かく、生育も良く順調に育っています。ぜひご利用ください。」



サラダに焼肉に!シャキシャキがおいしい!

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で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8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。

アクアファームくるめ

