



**肥** 後やまと（熊本県）「私たちのベビーリーフは、標高500～600mの高冷地でハウス栽培を行っています。無農薬で安心・安全なベビーリーフを作ることはもちろん、味・色、ともに質の良いものをお届けできるように、日々努力しています。1月は寒さが強くなり、ハウス内でベビーリーフも凍ってしまうことも多くなりますが、寒くなると、ベビーリーフは葉っぱに養分を溜め、一段と甘味が増して、ゆっくりゆっくりと育っていきます。この時期ならではの美味しさを楽しんでください。」

# ベビーリーフ



**百** 姓倶楽部八女の郷（福岡県）溝田さん「福岡県の南部を流れる矢部川の中流部に位置する八女市にて、ベビーリーフを栽培しています。ベビーリーフは、様々な葉野菜を幼葉のうちに収穫するため、成長に必要な栄養をまるごと摂取するのが魅力です。生のまま食べる人が多いので、安心して食べていただけるように、有機肥料を中心にこだわって作っています。柔らかくクセがないので、小さなお子様でも食べやすく、お肉の付け合せにはもちろん、生ハムやゆで卵と一緒にサラダにすると豪華なサラダとなり、食卓を華やかに彩ることができます。これからも安心と安全を第一に、愛情を込めて作ってまいりますので、八女の郷のベビーリーフを宜しくお願い致します。」



小松菜・レタス・水菜などの、発芽してから10～30日以内の小さな葉っぱを、時期に応じて4種類程度袋詰めしています。小さいうちに摘み取るため普通サイズの野菜と比べて、ミネラルやビタミンがたっぷり含まれているといわれています。

## 手軽に、いろいろ使えて、とっても便利!

### 保存方法

やわらかいので、日持ちがしません。保存する場合は冷蔵庫の野菜室で、冷気が当たらないように保存し、お早めにお召し上がりください。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は2～6剤となっていますが、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。



百姓倶楽部八女の郷

肥後やまと



### モニターアンケートの送信について

初回はわかりやすいようにリンク先をご案内したGCメールをお届けしています。グリーンコープのホームページのGCWebからもログインできます。配達後2週間以内に送信してくださいね。



# かつお菜

かつお菜はベータカロテン・カルシウムを多く含むほか、ビタミンCも多く、抗酸化性の高い野菜です。旨み成分である、グルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸を多く含んでいます。



様々なお料理にお使いください!!!

**ア** アクアファームくるめ（福岡県）徳さん「今年も、縁起野菜『かつお菜』のシーズンが訪れました。天候もよく、順調に生育していますので、安定出荷できる見込みです。雑煮によく使われるかつお菜ですが、日ごろのお吸い物や鍋物など、幅広くお使いいただければ幸いです。」

**た** のくら会（福岡県）轟木さん「福岡県の赤村で野菜を栽培しています。今年も美味しかつお菜が出来ました。調理方法はお正月の博多雑煮が有名ですが、味噌汁や和え物、鍋などに入れてもかつお菜特有のうま味が出て美味しいですよ！保存する場合は濡らしたキッチンペーパーなどにくるんで、立てた状態で野菜室に入れてください。今が旬の美味しかつお菜を、是非たくさん食べて頂けると嬉しいです。」



**グ** リーンあさくら（福岡県）「いつもご利用いただきありがとうございます。冬が旬のかつお菜は、霜が降りて美味しくなっています。炒め物、お漬物、鍋物、煮物、多彩な料理でご賞味ください。」



汁物（雑煮）のイメージがありますが、煮物・和え物・炒め物としてもオススメ!!

### 保存方法

濡らしたキッチンペーパー等で包み、ポリ袋に入れて立てた状態で野菜室へ。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30剤となっていますが、グリーンコープの生産者は1~2剤の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。

