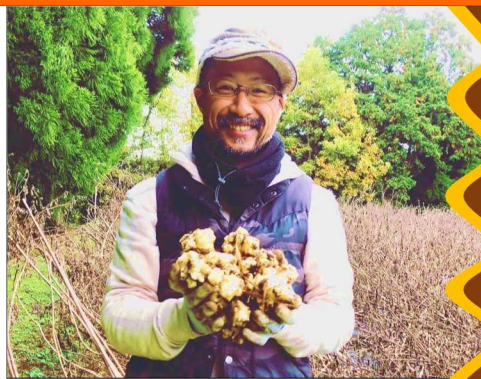


肥後やまと(熊本県)原田さん「世界の3大スーパーフードと言われる菊芋。まだ日本では食卓になじみのないお野菜ですが、旬は12月~3月。旬の菊芋には体が喜ぶ成分がたくさん含まれています。特に、菊芋の主成分「イヌリン」は、食後の血糖値上昇を抑制する作用や、便秘改善効果があるといわれています。その含有量は世界の野菜の中でトップクラスといわれ、生食、炒め物、揚げ物、汁物等、どんな料理にも合い、調理の仕方によって菊芋の食感が変わります。皮むきも不要で、火を通すと菊芋はしっとりホクホクした食感に変わります。初めて食べられる方も多いと思いますので、いくつかレシピをご紹介します。お試しください。」



菊芋(九州産)

菊芋は、キク科の多年草です。主成分「イヌリン」は、食後の血糖値上昇を抑制する作用や便秘改善効果があるといわれています。また、その含有量は世界の野菜の中でトップクラスともいわれています。また、高血圧に効果があるとされる、カリウムも多く含んでいます。



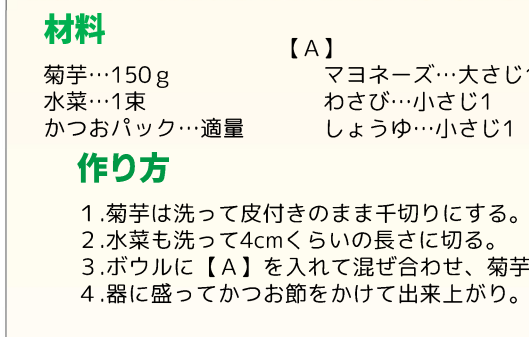
菊芋の酢醤油漬け

材料

菊芋...100g
【A】酢、砂糖、しょうゆ...大さじ1ずつ

作り方

1. 菊芋は皮ごとスライスする。
2. 【A】をあわせ菊芋を漬ける。
3. お好みですが、にんにく、唐辛子を入れる。ごま油、煎りごま、昆布や柚子の皮の千切りなどをかけても風味が良いです。



菊芋のわさびマヨ和え

生産者から簡単レシピが届きました!!



材料

菊芋...150g
水菜...1束
かつおパック...適量
【A】マヨネーズ...大さじ1
わさび...小さじ1
しょうゆ...小さじ1

作り方

1. 菊芋は洗って皮付きのまま千切りにする。
2. 水菜も洗って4cmくらいの長さに切る。
3. ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、菊芋と水菜を加えて和える。
4. 器に盛ってかつお節をかけて出来上がり。



菊芋のきんぴら

材料

菊芋...100g
人参...50g
ごま油...大さじ1
ごま...適量
【A】砂糖...小さじ1
白だし...大さじ1
しょうゆ...大さじ1

作り方

1. 菊芋、人参は洗って皮付きのまま千切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて菊芋、人参が透き通るまで炒める。
3. 【A】を加えて味がなじむように炒める。
4. 器に盛り、ごまをかけて出来上がり。

サラダ、煮物、スープ、炊き込みご飯、天ぷらなど様々な料理に。きんぴらやカレーにもオススメ!

保存方法

鮮度を保つため、湿ったキッチンペーパーなどに包んで、野菜室で保存しましょう。生鮮野菜ですので、早めに使い切るのがオススメです

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は3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。



キャベツ



ビタミンCの他にビタミンU（キャベジン）という成分が含まれています。胃腸にやさしく、肝機能も向上させる成分が豊富です。ビタミンCは水溶性で熱に弱いので、サラダ等の生食がオススメです！

肥 後七草会（熊本県）緒方さん「キャベツは、多くの西洋野菜の中でも、最も日本の風土になじみ、日本の家庭料理に溶け込んだ野菜だと思います。食べて「美味かった〜！」と感想を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。」



産 直南島原（長崎県）林田さんご家族「冬も寒さが厳しくなり、キャベツの甘みが増す時期となりました。寒い時期には寒くなってもらわなければ野菜は美味しくなりません。毎年、異常気象に悩みは尽きませんが、皆様のご利用のおかげで、計画的に作付けをすることができます。これからもよろしくお願い致します。」



白 石農園（熊本県）白石さん「今年も甘味のある美味しいキャベツが出来ました。寒さの厳しいこの季節は、スープやロールキャベツ等の温かい料理にぴったりですよ。調理すると、より甘味を感じられ、身体も温めることができますのでおすすめです。ぜひたくさん食べてください。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）大仁田さん「現在3名で出荷しています。熊本の天草は、周りを海に囲まれ温暖で自然豊かな島です。温暖な気候を利用し、冬〜5月末まで出荷します。中でも、寒い今の時期が一番甘くおいしいと思います。ぜひたくさん食べてみてください。」



長 崎有機農業研究会（長崎県）近藤さん「長崎でキャベツを育てている長崎有機農業研究会です。甘くてみずみずしい、新鮮なキャベツが育っています。生のままで食べるのはもちろん、色々な料理に使って頂けると大変嬉しいです。」



島 原自然塾（長崎県）高木さんご夫婦「土壌消毒、除草剤を使用せず土づくりにこだわり、生産しています。この時期のキャベツは、寒さの中で甘みがいっそう増していて、とてもおいしく味わえます。外葉や芯も違った食感が楽しめますので、残さず調理してみてください。」



宗 像生産者グループ（福岡県）栗原さん「いつも、私達の作った野菜を食べていただき、ありがとうございます。この時期のキャベツは、冬の厳しい気候に耐えながら育ったキャベツです。鍋や煮込み料理に適しています。甘みのある美味しいキャベツをご賞味ください。」

グ リーンあさくら（福岡県）「グリーンあさくらは、生産者4名で寒い中頑張って生産しています。雪や霜が続く、キャベツも甘味が増し、美味しくなっています。生でサラダや炒めもの、煮込みなど毎日の食卓でいっぱい食べてもらえると嬉しいです。」



サラダや炒め物、鍋の具材に。酢の物や浅漬けにも。

保存方法

外葉から1枚ずつはがして使うとよいですが、カットする場合は切り口が空気にふれないようにしっかりラップして冷蔵庫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11〜20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をしています。除草剤も使っていません。

