



肥 後七草会（熊本県）松村さんご夫婦「小さな大根は、根にも、皮にも、葉にも栄養が豊富に含まれ、生でそのまま食べても大根特有の辛さが少なく、独特の風味は残っている為、美味しく食べる事ができます。栄養豊富な大根を皮ごと食べて欲しいので、私たちは『化学合成農薬・化学肥料不使用』で丹精込めて作っています。今回は、カンタンレシピをご紹介します！」

フライドだいこん

【材料】
大根300g、すりおろしにんにく1/2個、小麦粉大さじ3、しょうゆ大さじ1、片栗粉適量
【作り方】
①大根は皮を剥いて、フライドポテトサイズにカットする。
②ビニール袋に大根・にんにく・しょうゆ・小麦粉を入れて味をしみ込ませる。
③バットに片栗粉を入れ、衣を付け、時間をおかずに直ぐ揚げる。
④中温で2~3分、その後、強火で1~2分揚げる。
※上手に「カリッ」と揚げるコツは、油の入った鍋に一度にたくさんの具材を入れず、少しずつ揚げましょう。たくさん入れてしまうと温度が急に下がってしまうので、油っぽくなってしまいます。



小さな大根



島 原自然塾（長崎県）酒井さん「水と緑豊かな島原半島で、土壌消毒や除草剤を使用せず、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。小さな大根は、普通の大根の小さいものではなく、品種が違う小ぶりな大根です。小さくてかわいいですが、土の栄養をたっぷりと蓄えた大根です。新鮮なうちに使いきれサイズですので、サラダや煮物、お鍋にも美味しくいただけます。」



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、牛糞堆肥、油粕などの有機質肥料を使って持続性のある土づくりを行っています。また、除草剤や土壌消毒剤は一切使わず、野菜づくりを頑張っています。私たちの大根は、朝・晩の寒さで旨みが増していますので、ふろふき大根やおでんにすると格別に美味しいですよ！この機会に愛情がたっぷり詰まった小さな大根を是非ご賞味ください。」

消化酵素やビタミンCが豊富。魚だけではなく、肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にも効果的といわれています。ぜひ大根おろしでも食べてみてください。

サラダに、大根おろしに、生でもおいしい！

金武友愛会



肥後七草会
島原自然塾

保存方法

乾燥している時期は通気の良い場所で常温保存。暑い時期は冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は10~15剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0~3剤の計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。



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。



赤 村産直の会（福岡県）大場さん「今年は天候に恵まれてとても生育が順調です。美味しい赤村の白菜をぜひ召し上がってください。」

●簡単レシピの紹介●

【材料】
白菜・ごま・塩こんぶ

【作り方】
生の白菜をザクザク細切りにする⇒ボールに細切りした白菜と塩こんぶを入れて混ぜる⇒お気に入りの小鉢に移す⇒最後にごまをふりかける⇒1品出来上がりです！



肥 後七草会（熊本県）高木さんご家族「白菜は寒くなるほど甘みが増し、霜に当たると柔らかく旨みも増します。体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つビタミンCや、骨を丈夫にするビタミンK、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おり、生活習慣病を予防する格好の食材といえます。朝一番で収穫し、新鮮な野菜を届けられるよう頑張っています。「美味かった～！」と言ってもらえるのが私たち生産者の一番の励みになっています。今日は忙しい農作業の合間で“チャチャツ”と作るレシピをご案内します。」



島 原自然塾（長崎県）「私たちは、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ください。」

コトコト煮込んだ白菜と卵の中華スープ

【材料】

白菜1/4カット、ごま油大さじ1、おろし生姜小さじ1/2、卵1個、鶏ガラスープの素小さじ1、しょうゆ小さじ1、片栗粉大さじ1、白コショウ少々

【作り方】

- 1、白菜は繊維を断ち切るよう、芯は5mm、葉は1cm幅に切る。
- 2、フライパンにごま油・おろし生姜を入れて熱し、香りが出たら芯の部分を入れてしんなりするまで炒め、葉の部分は全体に油が回るくらいさっと炒める。
- 3、(2)を水500ccと、鶏ガラスープの素、しょうゆを加え、弱火でコトコト芯が透明になるまで煮込み、白菜が柔らかく煮えたら、片栗粉を同量の水で溶いて加えとろみをつける。
- 4、(3)を強火にし、グツグツ煮立ったらかき混ぜながら溶き卵を加える。
- 5、仕上げにコショウを加えて出来上がり。
寒～い冬にもってこい！熱々を食べてみてください。お酢をほんの少ししたらしたり、ゆず胡椒を入れたりしても美味しく頂けます。

グ リーンあさくら（福岡県）「収穫時期が少し遅くなると白菜が大きくなりますが、味に変わりはないので、余さず食べて頂けると嬉しいです。最近は冬でも暖かい日があり、生育が早くなるので、種まき・定植時期には大変苦労しています。これからも頑張りますので、よろしくお願いたします。」



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剤以内の計画で栽培をしています。除草剤も使っていません。

