



大きなほうれん草

肉厚で大きく
甘くやわらかい
ほうれん草です

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。鉄分は牛レバーに匹敵するほどといわれています。根元の赤い部分は甘みがあつて骨の形成に重要なマンガンが豊富です。

丸 忠園芸組合（宮崎県）「丸忠園芸組合の大きなほうれん草は、霧島連山の麓、日本百選にも選ばれた生駒の名水を豊富に使って育てています。見た目は、『大きな』ほうれん草ですが、葉が肉厚で食べ応えばっちりの、甘くて美味しい自慢の大きなほうれん草です！寒い時期には、鍋料理に投入するのが最高に美味しい召し上がり方です。身体の芯から温まること間違いなしですよ！ぜひ、皆さまの食卓で大きなほうれん草をたくさん味わってください！！」

▶▶ 大きいほうれん草です

葉が大きくて肉厚で茎も太く、ふつうのほうれん草に比べるとかなり大きいです。大きいですが、やわらかくて甘味があります。ふつうのほうれん草と同じように利用できますが、炒め物にするとシャキシャキと甘くておいしいですよ。煮ても良いので豚肉と鍋にしても美味しいです。

▶▶ よく洗ってご利用ください

大きなほうれん草は、横に広がりながら生育するため、収穫の際、茎の部分が折れることがあります。また、雨等で跳ね返った土が付着している場合があります。葉の内側の根元部分に土が残っていることもありますので、1本1本外して洗ってください。よろしくお願いします。

大きくてもスジがないので、炒め物や鍋にオススメ！

保存方法

保存は湿らせたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10剤となっていますが、グリーンコープの生産者は、4剤の計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



丸忠園芸組合



ミニトマト

赤い色素に含まれているリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。独特の風味は、魚や肉の臭みを消し、旨味を増してくれます。



肥 後七草会（熊本県）池上さん「ミニトマトは、何といってもミニサイズなので、そのまま食べられるのが魅力！小さな姿には似付かず栄養も豊富で、リコピンや、ビタミン、ミネラル等が豊富に含まれております。食物を育てることは、子育てと同じで、どれだけ愛情を持って接することができるかで味が変わってきます。なぜなら、大切にしているからこそ小さなことに気づくからです。土作りから、こだわって育てたミニトマトを、一番美味しい真っ赤に熟した時期にお届けします。皆さまに「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ります。」



産 直なごみ（熊本県）菅原さん「長期収穫が出来るように、堆肥作りを大切に、野草を発酵させた有機質の堆肥を主に使い、苗を育てる時は生物活性水を使用しています。皆様に安心・安全な美味しいミニトマトをお届け出来る様、日々努力しています。寒いこの時期はスープに入れたり、ハーブ塩をかけて焼く『焼きトマト』も美味しいですよ。」

ア イプラントファーム（熊本県）吉水さん「昼夜の寒暖差が大きい地域で栽培していますので、甘味・旨味がぎゅっと詰まっています。ソテーやスープなどの温かい料理にもぴったりです。甘くて栄養も豊富なのでヘルシーなおやつとしてもいかがでしょうか？たくさん食べて頂けると嬉しいです。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）益田さん「ハウス内で栽培しています。雨が多いと病気の発生が多くなりますが、ハウス栽培する事で農薬の回数も減らす事ができます。年末年始は好天に恵まれ、病気の発生が少ないです。気温が下がり、開花から収穫迄の期間が長いこれからミニトマトがおいしくなってきます。ご利用をお願いします。」



丸 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん「冬には、ミニトマトとカブのポトフはいかがでしょうか？ミニトマト、カブ、ベーコン、コンソメを入れ、黒コショウ、塩、砂糖少々で出来上がり！しめじを加えればもっと美味しいですよ！」

南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）本山さん「私たちのミニトマトはトマト本来の酸味と甘味のバランスが良い所が特徴です。生食でももちろん美味しいですが、加熱するとより甘く、栄養もたくさん取れるのでスープやオムレツ、ハヤシライスなどに使用するのをおすすめです。」

サラダもいいけど、スープやベーコン巻きもオススメ!

保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室で。もし着色がよくない場合は、常温に置いておけば追熟させることができます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は66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計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

